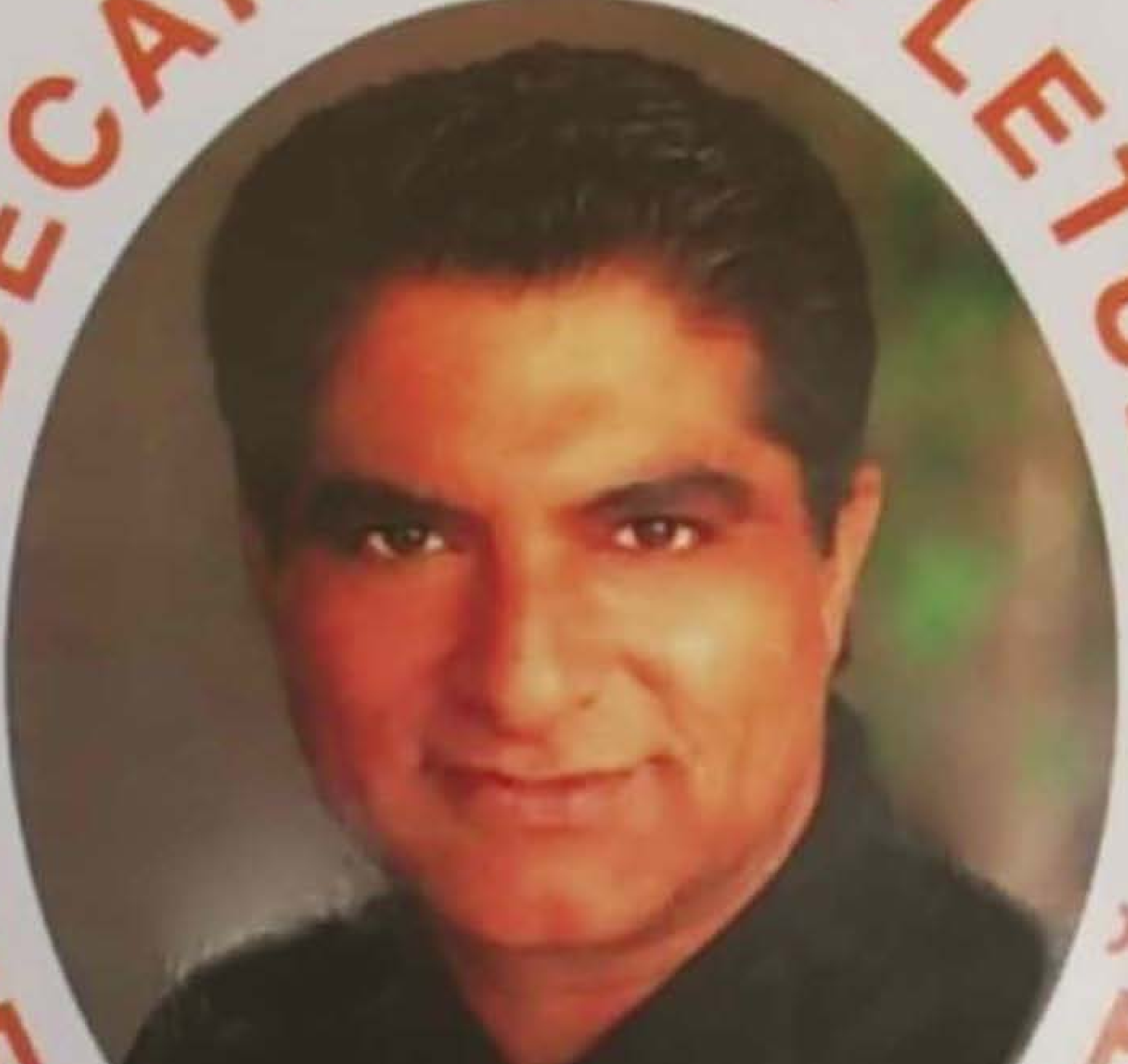
DEEPAK CHOPRA

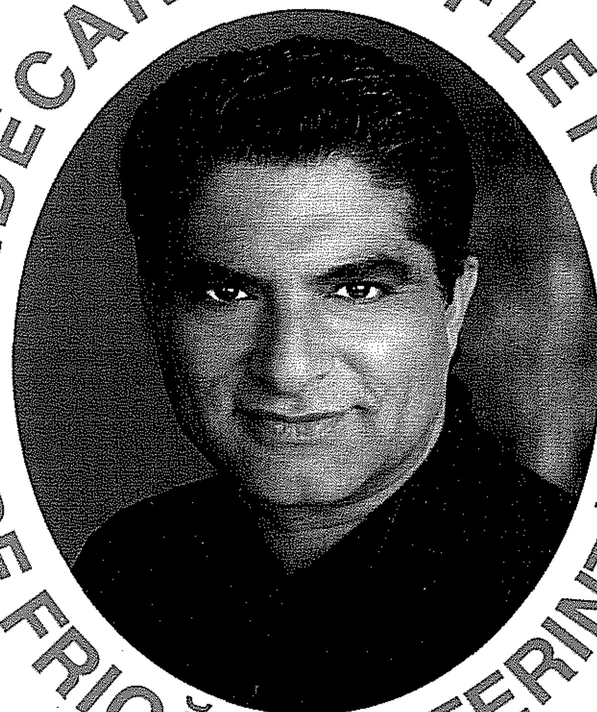
VINDECAREA SUFLETULUI DE FRICĂ ŞI SUFERINŢĂ



EDITURA FOR YOU

DEEPAK CHOPRA

VINDECAREA SUFLETULUI DE FRICĂ ŞI SUFERINŢĂ



EDITURA FOR YOU

Coperta: Monica Vişan
Tehnoredactare computerizată: Monica Vişan

DEEPAK CHOPRA

Vindecarea sufletului de frică şi suferinţă

Traducere
Olivia Stănescu
Monica Vişan

EDITURA FOR YOU

Ediția în limba engleză:
The Deeper Wound,
Recovering the Soul from Fear and Suffering
by Deepak Chopra

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CHOPRA DEEPAK
Vindecarea sufletului de frică și suferință
București : For You, 2002
p. ; cm.
ISBN 973-85348-9-5

159.961

Tel./fax. 6656223; 094352963; e-mail monica.visan@fx.ro
http://www.editura-foryou.ro

Printed in Romania ISBN 973-85348-9-5

CUVÂNT DE RECUNOȘTINȚĂ

Aș vrea să folosesc această ocazie pentru a mulțumi următoarelor persoane: editorului meu, Peter Guzzardi, care a lucrat neobosit pentru a aduce acest text la desăvârșire; Lindei Lowental, care a avut prima ideea acestei cărți; lui Shaye Areheart, Chip Gibson, Tinei Constable și Rhondei Dunn de la Harmony Books și Crown Publishers, care m-au sprijinit tot timpul; Carolynei Rangel, fără de care viața mea ar fi complet haotică; Paulettei Cole, pentru marele ei curaj și dedicarea cu care explorează suferința profundă provocată de tragedie; lui Richard Perl, pentru că ne-a sprijinit pe Paulette și pe mine; și, în final, familiei mele, celor care mă îngrijesc cu iubirea și afecțiunea lor în fiecare moment.

Pentru Ruth şi Paige şi Juliana

Ştiu că va veni ziua
În care nu voi mai vedea această lume.
Viaţa îşi va lua bun rămas în tăcere,
Trăgând ultima cortină înaintea ochilor mei.
Totuşi, noaptea stelele vor străluci
Şi dimineţile se vor naşte ca şi până acum,
Iar orele se vor înălţa ca valurile mării,
Aducând cu ele bucurii şi dureri.
Când mă gândesc la acest sfârşit al clipelor mele,
Zăgazul timpului se sparge
Şi, prin lumina morţii, zăresc
Lumea ta cu comorile sale indiferente.
Rare sunt vieţile lipsite de importanţă,
Rareori stai în ultimul rând.
Lucruri după care am tânjit în zadar.
Şi lucrurile pe care le-am obţinut – ducă-se.
Lasă-mă să am cu adevărat, numai
Lucrurile pe care le-am dispreţuit şi le-am trecut
întotdeauna cu vederea,

RABINDRANATH TAGORE, 1913

CUPRINS

PREFAŢĂ

Pe 11 Septembrie 2001, aşa cum era sortit, părăseam oraşul New York într-un avion care a decolat cu 45 de minute înaintea întâmplărilor la care nimeni nu s-a gândit vreodată. La vremea când am aterizat la Detroit, haosul se dezlănţuise deja. Când am înţeles faptul că sistemul american de securitate a fost distrus atât de tragic, la început nu am avut nici o reacţie. Soţia şi fiul meu erau şi ei în aer, în zboruri separate, spre Los Angeles şi San Diego. Trupul meu a înţepenit de frică. Nu mă puteam gândi la altceva decât la siguranţa lor – şi au trecut câteva ore până când am aflat că zborurile lor au fost deviate şi că amândoi erau în siguranţă.

E ciudat că, atunci când au sosit veştile bune, încă îmi simţeam trupul ca şi cum ar fi fost lovit de un camion. Părea că simte, de la sine putere, o suferinţă mult mai mare – cea care i-a lovit pe miile de oameni care nu au supravieţuit şi pe zecile de mii care vor supravieţui, doar ca să trăiască luni şi ani de coşmar. Şi atunci m-am întrebat de ce nu m-am simţit astfel săptămâna trecută? De ce trupul meu nu a înţepenit, atunci când oameni nevinovaţi au murit în alte ţări din cauza violenţei? Peste tot în lume, alţii trăiesc în fiecare zi spaima şi neliniştea mea de acum. Mamele plâng din cauza unor pierderi cumplite, civilii sunt bombardaţi fără milă şi refugiaţii sunt lipsiţi de ceea ce înseamnă casă sau pământ natal. De ce nu le-am simţit frica, chinul – atât de mult încât să fac ceva pentru a opri aceste grozăvii?

E cert că nimeni nu are nici o reacţie, atunci când aude că trebuie îmbunătăţit sistemul american de securitate şi că terorismului trebuie să i se răspundă cu atacuri militare încă şi mai cumplite. Totuşi, ne simţim obligaţi să punem câteva întrebări.

Toate lucrurile au o cauză, deci trebuie să întrebăm care a fost sursa acestui rău? Nu trebuie s-o aflăm într-un mod superficial, ci la ni-

velul cel mai profund. Fără îndoială că un astfel de rău e viu peste tot în lume şi este chiar slăvit.

Se naşte oare acest rău din suferinţa şi chinurile simţite de oameni pe care nu-i cunoaştem – şi pe care-i ignorăm, tocmai din acest motiv? Oare ei trăiesc de mult timp în această stare?

Se presupune că cei care au participat la acest atac simt o ură neîmpăcată pentru America. De ce am fost aleşi noi să fim centrul suferinţei?

Toată această ură şi suferinţă pare să aibă la bază religia. Nu este îngrozitor de greşit să se desfăşoare jihaduri şi războaie în numele lui Dumnezeu? Nu este Dumnezeu invocat cu ură în Irlanda, în Sri Lanka, India, Pakistan, Israel, Palestina şi chiar printre sectele intolerante din America?

Poate oare o reacţie în forţă să modifice cu ceva cauza fundamentală? Nu există oare o rană profundă în inima omenirii? Dacă este o rană profundă, aceasta nu ne afectează oare pe noi toţi? Dacă suntem cu toţii răniţi, poate fi eficientă răzbunarea? Pedeapsa aplicată oricui, sub orice formă, va vindeca oare rana – sau o va agrava? Ochi pentru ochi, dinte pentru dinte, braţ pentru braţ, nu ne vor lăsa oare pe toţi orbi, fără dinţi şi infirmi?

Războaiele tribale se desfăşoară de mii de ani, iar acum sunt amplificate pe plan global. Pot fi războaiele tribale oprite? Este oare posibil ca – acum, când ne îndreptăm toţi spre viitor – să ne putem transcende natura tribală, indiferent de rasă, religie, sau chiar naţionalitate?

Ce avem de gând să facem – tu şi eu, ca persoane individuale – în legătură cu ceea ce se întâmplă? Ne mai putem permite să lăsăm încă această rana mai profundă să supureze?

Am fost martorii unui atac oribil asupra Americii, dar nu cumva reprezintă el şi o fisură în sufletul nostru colectiv? Nu este acesta un atac la adresa civilizaţiei – atât din exterior, cât şi din interior?

După ce ne vom fi consolidat din nou apărarea şi vom avea grijă de răniţi, după ce se va sfârşi perioada de şoc şi doliu, vom avea timp să ne cercetăm sufletul. Sper doar ca aceste întrebări să fie abordate cu o atitudine profund spirituală. Nici unul dintre noi nu se va mai simţi în siguranţă în spatele scutului forţelor militare şi al munţilor de armament. Nu poate exista siguranţă, până când cauza fundamentală nu este privită în

faţă. Este absolut obligatoriu să ne rugăm şi să ne oferim mângâiere şi ajutor unul altuia. În acest moment de profundă tristeţe pentru că sufletul nostru colectiv a fost rănit, singura alinare pe care o putem obţine, ca indivizi, este să ne asigurăm că fiecare gând al nostru, cuvânt şi faptă sunt puse în slujba omenirii.

Deşi ideea acestei cărţi s-a născut din incidentul tragic de pe 11 septembrie 2001, ea s-a dezvoltat astfel, încât a devenit un manual ce poate fi folosit pentru a vindeca rana mai profundă, indiferent care ar fi cauza ei. Marile tradiţii ale înţelepciunii spun că este posibil să trecem dincolo de suferinţă şi să atingem stări extinse ale conştienţei, în care transformarea noastră personală nu numai că ne poate aduce fericire, dar poate vindeca şi tot ce înseamnă viaţă.

Speranţa mea este că, pe măsură ce creaţi pentru voi înşivă o stare de fericire spontană, pătrunzând în adâncurile sufletelor voastre, veţi contribui şi la restaurarea armoniei în lume.

Asta, deoarece voi sunteţi lumea.

Un principiu al fizicii afirmă „Atunci când un electron vibrează, universul trepidează". Să fim deci noi doi – tu şi eu – acei electroni care vibrează la nivelul conştiinţei, pentru a aduce pace, armonie, fericire şi iubire lumii întregi.

INTRODUCERE

Numele meu este Gotham Chopra şi sunt fiul lui Deepak Chopra. Lucrez ca reporter de televiziune la Channel One News, un program educativ urmărit în aproximativ 12.500 de licee.

Marţi, 11 septembrie, la ora 8 dimineaţa, m-am îmbarcat în New York pentru un zbor către Los Angeles. Câteva minute mai târziu, am trecut de poartă, am străbătut pista de aterizare şi ne-am luat zborul spre cer. Trebuie să fi fost aproape 8 şi jumătate când am privit în spate, contemplând oraşul New York – o imagine ce se vedea clar, de la Universitatea Columbia, pentru mine alma mater, în jos, până la World Trade Center.

„Ce zi minunată," îmi spuneam. „Ce bine era dacă nu trebuia să plec." Apoi am închis ochii şi am adormit.

După ceva mai mult de 90 de minute, m-am trezit când am auzit vocea pilotului la difuzor. „Doamnelor şi domnilor," ne anunţa el calm, „facem o aterizare de urgenţă la Cincinnati, din cauza unui aparent atac terorist în regiunea oraşului New York. Vă rog să rămâneţi calmi."

S-a auzit un murmur. Jurnalistul din mine dorea să primească imediat informaţii şi am pus mâna pe telefon. Am introdus rapid cartea de credit, am aşteptat tonul şi am format numărul biroului meu de ştiri din Los Angeles. Telefonul păcănea, dar am simţit fără nici un dubiu tonul plin de panică al unei colege.

– Eşti bine, sănătos?, a întrebat ea.

– Sunt bine. Apoi, am cerut mai multe informaţii.

– Două avioane s-au ciocnit de World Trade Center. Turnurile s-au prăbuşit, au căzut ...

Telefonul a murit. Am format numărul, ca ieşit din minţi.

Nici o şansă.

Am încercat la sora mea în Los Angeles.

Nici o şansă.

M-am aşezat înapoi pe locul meu şi am început să-mi fac griji. Ştiam că tatăl meu plecase din New York cu o altă cursă, cu o oră înaintea mea. Ştiam că mama era într-un avion care plecase de la Londra spre San Diego. Am încercat să meditez şi să mă conving pe mine însumi că totul va fi bine. Mă usturau ochii de plâns.

Când am aterizat, douăzeci de minute mai târziu, pilotul ne-a cerut să nu deschidem telefoanele mobile. Ne-a spus să evacuăm avionul imediat şi să urmăm instrucţiunile personalului care asigura paza.

Ajuns la capătul coridorului, am luat telefonul mobil şi l-am deschis. M-am alăturat sutelor de pasageri naufragiaţi, care stăteau îngrămădiţi, holbându-se la televizor. Imaginile a două grămezi de moloz arzând mocnit – rămăşitele turnurilor World Trade Center – se derulau pe ecran. În sfârşit am luat legătura cu Malika, sora mea, care hohotea de plâns la celălalt capăt al firului.

– Sunt bine, sănătos ... Unde-i tata? Unde-i mama?

Malika mi-a dat toate răspunsurile – toţi erau în siguranţă. Următoarea convorbire a fost la birou. Ştiam că aveam de lucru. Deja aveam o maşină închiriată ca să mă întorc la New York. La agenţia de închirieri, oamenii aşezaţi într-o coadă lungă au început să strige cu voce tare numele oraşului de destinaţie şi toată lumea a început să se asocieze, pentru a se urca în maşini. M-am asociat cu încă doi bărbaţi care mergeau către New York şi am plecat. Următoarele 12 ore am ascultat cu atenţie radioul, întrucât se dădeau detalii despre atacul terorist. La fiecare cinci minute îmi apărea în minte numele unui alt membru al familiei, sau al unui prieten – şi formam neliniştit numărul lor de telefon. Majoritatea telefoanelor din New York erau ocupate, sau nu erau disponibile. Un prieten pe care am reuşit să-l contactez m-a informat că nu a putut să ia legătura cu un prieten comun, care lucra la etajul 105 al unuia dintre turnuri. Era programat să participe la o întâlnire la ora 8,30. Unul dintre participanţii la întâlnire a telefonat să anunţe că au supravieţuit atacului iniţial şi că aşteptau o echipă de salvare. De atunci, nimeni nu a mai avut vreo veste despre nici unul dintre ei.

În sfârşit, imediat după miezul nopţii, am ajuns la Fort Lee, New Jersey, la marginea oraşului New York. În noaptea aceea nu se putea ajunge în Manhattan – toate podurile şi tunelurile erau închise. Am petrecut noaptea în New Jersey, fără să pot dormi prea mult şi, pe la 6

dimineața, eram îmbrăcat și pregătit de plecare. Singurul mijloc de a traversa era trenul, care oferea servicii limitate. În timp ce intram în stația Hoboken, New Jersey, trenul a încetinit la un semafor. Acolo, pe cealaltă parte a râului stăteau, ca niște pietre funerare din cenușă fumegândă, ruinele turnurilor gemene. Trenul înainta încet, în timp ce toți priveau fix pe fereastră. O femeie tânără de lângă mine a început să scâncească. Un alt bărbat și-a luat capul în palme pentru a-și înăbuși hohotele de plâns.

O dată ajuns în oraș, am văzut oameni plimbându-se uluiți. Până și străzile cele mai aglomerate, Broadway și Fifth Avenue, erau goale de mașini, dar pline de pietoni rătăcitori. În timp ce înaintam spre centru (deja mă alăturasem unei echipe de televiziune) am observat mici cafenele deschise în aer liber și oameni care ocupau locurile de pe trotuar. Ei stăteau tăcuți, privind fix în sus la fumul alb și dens care șerpuia încă spre vest. Pe West Fourth Street, un grup de copii juca basket. La un moment dat, mingea s-a rostogolit afară din teren. Un băiețel fără cămașă a fugit după minge și s-a aplecat să o ridice. Când și-a ridicat capul, a privit în sus spre dâra densă de fum din aer. A dat din cap și și-a șters ochii – de transpirație sau de lacrimi – apoi s-a întors la joc.

M-am oprit să vorbesc cu un polițist. După ce am conversat câteva minute, polițistul m-a întrebat dacă aș vrea să merg la fața locului. Am acceptat să stau la margine, la distanță de muncitori.

Imaginile de televiziune ale dezastrului provocat de atacul de marți sunt departe de realitate. Pe viu, părea ca și cum un asteroid ar fi lovit partea de sud a cartierului Manhattan. Pretutindeni erau risipite bucăți de metal și beton carbonizate și contorsionate în toate direcțiile. Este de neimaginat și de nedescris. Tragedia de astăzi este încă în fașă. Pentru miile de oameni care și-au pierdut viața – părinți, copii, frați, prieteni și vecini, care au plecat de acasă într-o dimineață și nu s-au mai întors – există mai multe mii de prieteni și rude care nu vor mai avea niciodată o noapte liniștită.

E o tragedie națională, însă este și una foarte personală. Miercuri noaptea, întorcându-mă acasă de la lucru într-un taxi, am văzut că șoferul avea nume arab. El mi-a observat culoarea pielii prin oglinda retrovizoare și a făcut un semn cu capul. La radio, comentatorul transmitea un avertisment pentru toți bărbații de origine arabă și sud-asiatică să fie atenți la represaliile violente și bruște ale locuitorilor agitați ai orașului.

Șoferul s-a uitat din nou la mine prin oglindă și a zâmbit ironic. „Iubim America. Este casa noastră." A dat din cap. „Dar cred că am încurcat-o."

Cu aproape o lună în urmă, călătoream împreună cu doi colegi spre regiunea frontierei de nord-vest a Pakistanului cu Afganistanul. Lucram la un reportaj despre bazele de pregătire ale militanților islamici, localizate în școlile religioase pakistaneze. În occident, acestea au fost descrise pe larg ca fiind baze de antrenament, în care tinerii musulmani se pregăteau să devină teroriști anti-occidentali, înverșunați. În Pakistan, atât guvernul cât și bărbații din școală au contestat mânios aceste reclamații, criticând aspru occidentul pentru răspândirea unei astfel de propagande rasiste. Am călătorit spre acea zonă pierdută, încercând să nu am nici cea mai mică reținere posibilă – dar cu siguranță că inima îmi era cuprinsă de frică.

La școală, directorul a fost extrem de blând și primitor. Ne-a invitat să vizităm terenurile și clădirile școlii și să cunoaștem profesorii și câțiva băieți – deși la început nu ne-a fost permis să vorbim cu ei. Apoi, am fost conduși în reședința lui personală.

Primul lucru pe care l-am observat în centrul mesei era un vas cu fructe mari, galbene, de mango și o fotografie. Fotografia era a gazdei noastre – un hoge musulman bărbos, mai în vârstă, purtând un turban alb tradițional – împreună cu prietenul lui, Osama bin Laden, bărbatul aflat în capul listei celor căutați de FBI. L-am întrebat pe hoge dacă îi puteam lua un interviu. A fost de acord, dar a insistat ca, mai întâi, să mâncăm împreună un mango. Am acceptat, iar el a scos un cuțit lung și a început să taie fructul pentru mine. Am sporovăit un timp și, în cele din urmă, echipei mele i s-a permis să pornească aparatul de filmat.

I-am pus o gamă largă de întrebări. Ura el Statele Unite ale Americii? De ce există o asemenea atitudine anti-americană în acea parte a lumii? Ar trebui să le fie americanilor frică de ceva?

El a răspuns tuturor întrebărilor cu elocvență și fără ostilitate. A povestit cum Statele Unite și Afganistanul, în timpul războiului rece, erau aliați – uniți în lupta împotriva sovieticilor.

– Ne-ați dat arme și ne-ați pregătit oamenii. Ne-ați construit drumuri, ne-ați hrănit poporul. Îți dai seama, tinere, că guvernul vostru a

ajutat la crearea şi finanţarea talibanilor, deoarece era în interesul lor să folosească lupta de gherilă şi tactica teroristă împotriva ruşilor? Aţi făcut din noi prietenii voştri. Dar războiul rece s-a sfârşit şi voi ne-aţi părăsit.

În acest moment, o nuanţă de animozitate i s-a strecurat în voce.

– Întrucât nu mai era în interesul vostru egoist să ne aveţi ca aliaţi, ne-aţi abandonat, aţi lăsat poporul flămând şi revoltat. V-aţi transformat prietenii în duşmani, pentru că ne-aţi folosit ca pe nişte prostituate.

S-a lăsat un moment de linişte.

La sfârşit, l-am întrebat despre fotografie, despre natura relaţiei sale cu domnul bin Laden.

– Este un vechi prieten. Şi e un om bun.

Am dat din cap.

– E terorist?

– Noi nu-l considerăm aşa.

Ne-a făcut să înţelegem limpede că nu mai era dispus să mai discute. Am dat mâna. I-am mulţumit pentru ospitalitate.

La ieşire m-am gândit la această ospitalitate. Ştiam că hogele însuşi era adeptul unui ordin religios, dat de bin Laden acum câţiva ani, care îi îndemna pe musulmani să omoare civilii americani. Totuşi, iată cum acest bărbat tăia un fruct de mango pentru noi şi era foarte binevoitor. Mi-a venit în minte o tradiţie afgană: „Astăzi eşti oaspetele nostru. Dacă nu am fi primitori, ne-ar fi foarte ruşine. Dar, în vreme de război, vei fi desigur un duşman şi s-ar putea să te omorâm. Astăzi suntem prieteni, să sperăm că mâine, inshallah (cu voia lui Dumnezeu), nu va fi război."

***

Astăzi, vineri, 14 septembrie, 2001, la patru zile după atacul terorist, se pare că e posibil să fim în pragul războiului. Preşedintele nostru l-a denumit primul război mondial al secolului douăzeci şi unu. Nu sunt sigur cu cine ne vom lupta. Mi-ar plăcea să vizitez cafeneaua mea preferată din oraş, un mic local egiptean din Lower East Side, unde merg încă din timpul liceului. Chelnerii – băieţi din Orientul Mijlociu, cărora le place să vorbească despre basket şi fotbal american şi care vin şi stau la masa ta şi pufăie împreună cu tine, din narghilea, tutunul dulce care se oferă aici – sunt prietenii mei. Însă nu sunt sigur când se va deschide din

nou – dacă se va mai deschide vreodată. Există o moschee în vecinătate care, de la atacul terorist încoace stă închisă.

Săptămânile, lunile şi poate chiar anii ce vor urma se anunţă a fi complicaţi şi îngrijorători. Să sperăm că cei care ne conduc vor fi raţionali, corecţi şi plini de compasiune în deciziile dificile pe care trebuie să le ia. Însă, în acest moment greu, fiecare dintre noi trebuie să se mobilizeze şi să fie un luptător adevărat. Oare asta să însemne că e cazul să punem mâna pe arme şi să sfidăm ameninţarea morţii, pe câmpul de luptă?

Eu nu cred. Câmpul de luptă este invizibil. Duşmanul nu este sesizabil şi reţeaua răului e prea complexă. Astăzi nu există răspunsuri simple. E prea devreme pentru soluţii.

Asta, deoarece fiecare dintre noi avem poveştile noastre despre unde ne aflam în ziua în care turnurile gemene s-au prăbuşit. Fiecare poveste în parte e dramatică; fiecare în parte e tragică. De azi înainte, în fiecare zi voi păstra un moment de reculegere pentru victimele acestei catastrofe. Putem să alegem fiecare modul în care să ne aducem aminte de acest moment, însă eu cred că suntem obligaţi să gândim o clipă, să avem grijă de vecinii noştri, să meditām pentru pace şi acceptare – pentru că, în final, singurele forţe care pot învinge un rău atât de profund sunt compasiunea şi speranţa.

Sper că veţi găsi mângâiere şi înţelegere în paginile acestei cărţi. Şi vă rog pe toţi să vă alăturaţi tatălui meu şi mie în rugăciunea pentru vindecarea civilizaţiei noastre rănite (dacă o putem denumi astfel).

Să ne rugăm în fiecare zi Dumnezeului pe care Îl slăvim, amintindu-ne – aşa cum m-a învăţat tatăl meu încă din copilărie – că Iisus Christos nu a fost creştin, Mohammed nu a fost mahomedan şi Krishna nu a fost hindus.

GOTHAM CHOPRA, 15 Septembrie, 2001

PARTEA I-a

În faţa tragediei

Atunci când teroriştii au pilotat cele două avioane deturnate spre turnurile World Trade Center, provocând moartea a mai mult de 6.000 de oameni, reacţia imediată a fost: „viaţa nu va mai fi niciodată la fel". Perioada de bunăstare de care s-a bucurat societatea noastră se terminase. Starea noastră de siguranţă a fost înlocuită de frică. Cu o zdruncinătură forţată, oamenii s-au trezit la realitatea suferinţei colective.

Trei dintre numeroasele morţi mi-au influenţat puternic sufletul. Nu le-am cunoscut niciodată pe Ruth Clifford McCourt, pe fiica ei de patru ani, Juliana, sau pe Paige Farley Hackel. Ruth şi Paige erau cele mai bune prietene, iar în fotografii oricine le poate vedea ca pe nişte femei extrem de fericite şi iubitoare. Pe 11 septembrie, ele călătoreau împreună spre California. Au plecat vesele de acasă pentru că, în această călătorie, urmau să-i facă Julianei o surpriză – o vizită la Disneyland. Ruth şi Paige s-au despărţit la Aeroportul Logan şi fiecare a luat un alt avion. Paige s-a îmbarcat pentru zborul 11 al liniei American Airlines. Ruth s-a urcat împreună cu fiica sa în avionul pentru zborul 175 al liniei United Airlines.

Aşa a vrut soarta, ca amândouă avioanele să se ciocnească de turnurile gemene şi toţi pasagerii să piară într-o vâlvătaie de oţel sfâşiat şi combustibil de avion. Împreună cu ele au murit mii de alte victime inocente, cărora le-a fost îngăduită numai indulgenţa că, spre deosebire de cei din avioane, cei din clădiri au fost luaţi prin surprindere şi n-au trebuit să trăiască certitudinea că sunt condamnaţi la moarte.

Fiecare persoană îşi poate aminti cum a fost. Mulţi dintre noi am urmărit la televizor tragedia enormă în desfăşurarea ei şi unii au văzut-o în realitate, pe cer. Am simţit pe pielea noastră moartea speranţei că cineva ar putea supravieţui.

Mijloacele de comunicare în masă au anunţat că, la început, familia McCourt, neştiind că Ruth şi Juliana erau în avionul osândit, au crezut că le-a fost oferit un miracol, pentru că fratele lui Ruth, care lucra într-unul din turnuri, a scăpat cu viaţă. Doar mai târziu, sufletele lor au

fost lovite de vestea cumplită despre ceea ce i se întâmplase lui Ruth şi fiicei sale, Juliana.

Mai puţin cunoscut era faptul că eu ştiam că Ruth şi Paige nu erau doar în vacanţă. Ele veneau să audieze un curs susţinut de Debbie Ford*, oferit la Centrul Chopra pentru o viaţă sănătoasă** din San Diego, intenţionând să devină vindecătoare. Moartea prin violenţă este prea tragică pentru a se putea vorbi despre o ironie – dar disproporţia între bunătatea lor sufletească şi soarta îngrozitoare a fost incredibil de crudă. Ruth, Paige şi Juliana au fost trei nume pe o listă, devenind astfel simboluri ale suferinţei, fără posibilitate de scăpare. Singurul necrolog potrivit pentru ele, care mi-a venit în minte, a fost să le cinstesc amintirea, scriind despre posibilitatea vindecării.

* medic psiholog, autoare a cărţii *Partea întunecată a căutătorilor de lumină*, Editura For You. N.T.

** The Chopra Center for Well Being. N.T.

Etape ale suferinţei, etape ale vindecării

Toată lumea suferă. În vreme de război sau calamitate sau dezastru natural, toţi suferă împreună. Totuşi, oricât de departe s-ar putea răspândi norii întunecaţi ai durerii, suferinţa este întotdeauna individuală. O simţim în interior ca pe o rană a noastră – însă, pentru că este invizibilă, nu o putem arăta altuia. Putem doar să trăim atât de mult experienţa cumplită a amărăciunii şi deprimării, starea de pierdere care ne copleşeşte, încât nimic altceva nu mai contează.

Suferinţa poate fi definită ca durerea ce face viaţa să pară fără sens. Animalele suferă şi ele, uneori profund. Unele sunt capabile să-şi plângă copiii, dacă unul dintre ei moare. Dar oamenii sunt supuşi unei dureri interioare acute, complexe, care cuprinde frică, vinovăţie, ruşine, mâhnire, furie şi deznădejde. A fost o iluzie să credem că societatea noastră era imună la o astfel de suferinţă. Această iluzie s-a destrămat brusc, pe 11 septembrie 2001.

În acea zi călătoream prin ţară, când toate aeroporturile au fost închise, obligându-mă să închiriez o maşină şi să conduc dintr-un oraş în altul, în mare parte în centrul ţării, între Detroit şi Denver. De îndată ce ajungeam într-un loc, întâlneam oameni care mă implorau să-i ajut să-şi depăşească durerea şi suferinţa. La început, ca primă consecinţă a tragediei, victimele se simţeau amorţite şi în stare de şoc. Mă aflam în acele prime momente, când şocul se manifesta doar prin lacrimi – una dintre primele faze ale durerii – astfel încât, tot ceea ce putea face oricine era să încerce să se simtă din nou în siguranţă, la modul cel mai profund. S-ar putea ca ei să fi citit una din cărţile mele, să fi ascultat o casetă, sau să fi participat la o conferinţă, cândva, în trecut – şi iată că eram acolo în carne şi oase şi gata să-i ajut.

Dar eram în aceeaşi stare ca şi ei. Tot ce am putut face a fost să meditez asupra propriei mele experienţe a durerii. „Susţineţi-vă unul pe

altul." I-am sfătuit. „Nu vă temeți să cereți să fiți împreună. Găsiți-i pe cei dragi și spuneți-le că-i iubiți; nu lăsați ca acesta să fie un lucru de la sine înțeles. Simțiți-vă frica. Conștientizați-o și lăsați-o să se manifeste firesc. Rugați-vă. Plânge-ți împreună cu ceilalți, dacă puteți – singuri, dacă trebuie."

Acestea sunt remediile simple, fundamentale, pentru a trata șocul. Dar amorțeala și lacrimile conduc la a doua fază, în care emoțiile puternice apar la suprafață – deseori, după ce au fost îngropate ani de zile, sau decenii. Peste tot în jurul meu am simțit cum erupeau furia și mâhnirea. Oamenii spuneau că le era o frică profundă, pe care o simțeau într-un mod pe care nu l-au mai trăit înainte. Acum, întâmplările cele mai banale – trântitul unei uși, rateul dat de motorul unei mașini, o atingere ușoară pe umăr – orice putea declanșa panică. În zilele următoare, această neliniște începuse să devină contagioasă.

A treia fază a suferinței apare atunci când simți că trebuie să pornești la acțiune – fie să vindeci, fie să descoperi sau să te lupți cu atacatorii, fie să dai o mână de ajutor celorlalte victime. Apar numeroase posibilități. Anumite alegeri întrețin suferința; altele o alină. Înainte de a vorbi de rădăcinile adânci ale suferinței, ar trebui să ne oprim asupra alegerilor pe care oricine le poate face, când începe faza a treia.

Susțineți-vă reciproc, într-o atitudine conștientă și iubitoare.

Vorbiți cu blândețe.

Refuzați să urmăriți, iarăși și iarăși, imagini negative.

Plecați când o conversație este încărcată cu negativitate.

Străduiți-vă să aveți o viață cât mai organizată posibil – iar acest lucru este valabil, în special când vă ocupați de copii afectați de tragedie.

Încercați să nu fiți singuri – luați masa în familie, permiteți-le prietenilor să vă ofere consolare – chiar dacă a vă afla în preajma altora ar putea fi ceva dureros.

Iertați-vă, atunci când vă simțiți ca o victimă – dar luați măsuri să depășiți modul de a gândi al unei victime.

Acceptați punctele de vedere ale altora. Este dificil să exprimi durerea interioară și cu toții avem deficiențe în această privință. Ceea ce ar putea părea manifestare de mânie și frustrare este, de cele mai multe ori, tot ce sunt oamenii în stare să facă.

O dată ce au trecut fazele acute ale amărăciunii, sentimentul suferinței voastre poate fi mai subtil – mai degrabă ca un abur cenușiu, decât ca o rană fizică, violentă. În acest caz, este important să faceți mai mult decât să vă străduiți doar să recăpătați sentimentul că v-ați întors la o stare normală. Absența unei suferințe acute arată că sunteți gata să porniți din nou să vă satisfaceți nevoile cele mai importante, cum ar fi:

Nevoia de siguranță.
Nevoia de a aparține cuiva.
Nevoia de a fi recunoscut de ceilalți.
Nevoia de a însemna ceva pentru cineva.
Nevoia de a te exprima liber pe tine însuți.
Nevoia de iubire.

În inocența lor, copiii spun deschis ce nevoi au – însă, o dată ce devenim adulți, învățăm să ne mascăm emoțiile. Am fost amuzat și surprins acum câțiva ani, când am văzut un cuplu făcând cumpărături împreună cu băiețelul lor, care trebuie să fi avut cam șase ani. Părinții îl ignorau, când, dintr-o dată, băiatul a zis cu voce tare: „În momentul ăsta, voi nu mă iubiți destul!" Tragediile de masă sunt printre puținele situații în care masca adultului dispare. Dezastrele forțează oamenii să plângă în public, să-și manifeste frica ce nu poate fi ascunsă, să ofere alinare, pentru că nevoia este atât de palpabilă.

Adevărul e că nimic nu ușurează suferința mai bine decât comunicarea cu o altă persoană care suferă. Mergeți și ajutați, puneți-vă în serviciul altora, chiar dacă prin gesturi aparent nesemnificative. Fiecare dintre noi se manifestă cu timiditate, atunci când e vorba să comunice cu ceilalți; societatea noastră vorbește despre comuniune, dar cei mai mulți plutesc în derivă, ca atomii într-un spațiu vid. Nu e ușor să comunici prin zidurile construite de noi pentru a ne izola, dar orice gest – orice simțiți că e bine să faceți – este un pas spre vindecare.

După atacurile de la Pentagon și World Trade Center, mii de cetățeni din toate straturile sociale s-au oferit ca voluntari pentru a ajuta la căutarea și salvarea victimelor, au oferit sprijin și au făcut tot ce au putut. Sute de mii au răspuns aproape instantaneu la apelul pentru donatori de sânge. Ar fi fost imposibil să scoatem pe cineva în evidență, dar am fost

mişcat de o femeie care mergea cu bicicleta spre locul dezastrului ca să-şi găsească nepoata şi nepotul – ceea ce a şi reuşit în mod miraculos. A doua zi, a fost atrasă din nou acolo, ca de o forţă invizibilă – şi la fel au mărturisit mai mulţi oameni. A găsit şi alte femei care simţiseră şi ele chemarea să ajute, aşa că au început să facă sandvişuri pentru echipele de salvare – la început câteva, dar în curând au ajuns să facă sute. După câteva zile, ea administra întregul transport de alimente şi conducea zeci de voluntari.

„Am avut o experienţă extraordinară, una care sper să nu fie înţeleasă greşit," a spus ea mai târziu. „Acestea au fost cele mai bune cinci zile din viaţa mea." Motivul pentru care tragedia s-a transformat pentru ea în lumină a fost că a realizat o conexiune sufletească cu ceilalţi; un otgon de omenie o lega acum de viaţa pe care-o trăim cu toţii. Este conexiunea după care tânjim cel mai mult. Dar depinde de fiecare dintre noi să găsim voinţa să împletim prima funie.

Chiar dacă ego-ul vostru ţipă ca şi cum numai voi aţi fi în suferinţă, trebuie să priviţi în jur. Oferind ajutor celorlalţi, puneţi capăt izolării – cea care reprezintă sursa primară a suferinţei voastre. O femeie a asistat cândva la o conferinţă şi m-a întrebat: „Cum pot să scap de suferinţa îngrozitoare pe care-o simt în inimă? O simt în permanenţă, de douăzeci de ani, de când am pierdut un copil." Am dat răspunsuri specifice la întrebări similare, însă, de data aceasta, am izbucnit: „Trebuie să încetezi să te mai gândeşti la ea ca la *propria ta* durere." Mă aşteptam să pară şocată sau ofensată. În schimb, expresia care i-a străbătut faţa a fost una de nedumerire, ca şi cum ar fi ştiut că i-am spus ceva adevărat. „Durerea mea? Bineînţeles că este a mea. Cui altcuiva îi poate aparţine?"

Ce-aţi zice dacă durerea care pare să fie a voastră – în realitate nu vă aparţine? (Şi aici nu intenţionez să minimalizez suferinţa personală; încerc doar să ofer o perspectivă mai largă, ce ar putea să vă ajute să o alinaţi.) Adevărul este că frica şi mânia există în afara noastră. Ele nu sunt a ta sau a mea, decât dacă le atragem. Negativitatea este un parazit invizibil. Are nevoie de o gazdă pentru a se hrăni – şi gazda este ego-ul. Atunci când, copil fiind, aţi învăţat să rămâneţi agăţaţi de jucăria *mea*, bomboana *mea*, plăcerea *mea*, fericirea *mea* – concomitent, ego-ul vostru a început să rămână agăţat de lucrurile ca: genunchiul *meu* zgâriat, păpuşa *mea* stricată, tristeţea *mea*, durerea *mea*.

Absorbind şi trăind o experienţă ca fiind „al meu, a mea" a fost felul în care v-aţi construit sinele, în care v-aţi dezvoltat sentimentul identităţii individuale. Pe măsură ce am crescut, am învăţat să privim acest sine dintr-o perspectivă mai largă, în contextul întregii omeniri. Însă, când tragedia ne loveşte, deseori regresăm la acea fază de început.

Pentru a contracara acest lucru, avem nevoie să ne găsim spiritul. Asta, deoarece spiritul poate face un anumit lucru pe care ego-ul îl doreşte profund şi nu-l poate realiza pe cont propriu. Spiritul poate ajuta ego-ul să scape din acea capcană dureroasă – *eu, mie, al meu*. Este straniu, dar adevărat, că tocmai mecanismul care construieşte sinele izolat, vrea, în acelaşi timp, să scape de acesta.

Ego-ul doreşte ce este cel mai bine, cel mai bun pentru „mine" – totuşi, există o altă forţă mai subtilă, care doreşte binele pentru toţi (bine care, în final, se dovedeşte a fi şi cel mai bine pentru mine). Permiteţi acestei forţe să se auto-exprime şi veţi descoperi că zidurile izolării nu sunt atât de trainice pe cât le face suferinţa să pară.

Imediat după prăbuşirea turnurilor gemene de la World Trade Center am simţit lacrimi în ochi, când un reporter TV lua un interviu unei femei care tocmai ieşise din acel val uriaş de praf înăbuşitor ce umpluse aerul. El încerca să facă o treabă profesionistă şi ea se străduia să-l susţină. „Descrie scena pe care de abia ai părăsit-o", a spus reporterul. I-a ţinut microfonul în faţă şi femeia căuta un răspuns bun, când, dintr-o dată, expresia feţei i s-a modificat şi a început să plângă. Reporterul nu a spus: „Întrerupeţi filmarea", sau „Hai, faceţi o pauză". A îmbrăţişat-o cu repeziciune şi, sub ochii întregii lumi, ea a continuat să plângă. A lăsat-o să plângă cât a vrut – şi am plâns şi eu alături de ea.

Spiritul ne deschide accesul la un sentiment care nu poate fi simţit în izolare – compasiunea. Compasiunea provine din cuvintele rădăcină „a suferi împreună cu"* – şi acesta este motivul pentru care mulţi oameni se tem de ea. Un participant la o conferinţă în Boston, într-o seară cenuşie şi ploioasă, m-a întrebat: „Cum pot să simt eu compasiune pentru victimele unei tragedii, fără ca acest lucru să mă afecteze? Nu vreau să-mi fac rău, vreau doar să ofer iubire şi pace." Era o întrebare foarte cinstită, iar eu am răspuns, sper, la fel de cinstit.

* din cuvântul latin *compassus*, participiul trecut al verbului *compati*, *com* = cu + *pati* = a suferi cu.] N.T.

„Îngăduie-ţi să le simţi durerea. Las-o să intre înăuntrul tău şi să nu-ţi fie teamă că ai să fii afectat de ea. Încercarea de a te feri de durerea altuia vine din frica pentru propria ta siguranţă; în numele siguranţei, ne retragem în spatele propriilor noastre ziduri. Dar, adevărul este că durerea ta şi durerea victimelor sunt trăite împreună. Împreună vă fac să fiţi oameni."

Compasiunea este unul dintre cele mai cinstite şi înalte sentimente, pentru că ea se îndreaptă către zona în care se află suferinţa şi spune: „Primeşte-mă." În această dăruire a ta există o trăire directă a durerii – dar, în dăruire există iubire. Astfel, compasiunea are forţa de a dizolva durerea – nu evitând-o, ci având încrederea că iubirea oferă cea mai mare protecţie. Descoperind că există o realitate – iubirea – mai puternică decât orice durere, ţi-ai construit cea mai formidabilă apărare.

Anatomia fricii

Victimele aflate în zona zero pe data de 11 septembrie au suferit cel mai mult, însă noi toţi am suferit într-un fel. Am simţit strânsoarea de gheaţă a fricii, chiar dacă, de fapt, pericolul fizic propriu nu a crescut semnificativ. Incertitudinea şi lipsa de siguranţă au devenit sentimente obişnuite şi, pentru mulţi, ele nu vor dispărea – cel puţin nu complet. În evoluţia naturală a tristeţii, straturile de frică şi suferinţă au ieşit la suprafaţă. Dacă acest proces este negat sau neexprimat, trauma se transformă într-o rană profundă şi de durată. Din cauză că jalea provoacă durere, toată lumea este tentată să sară peste această fază; toţi îi opun rezistenţă.

„În anii nouăzeci eram cu toţii adormiţi", a spus o tânără, după atacurile teroriste. „Trăiam în interiorul unui balon protejat. Atât timp cât a durat balonul, nimeni nu a fost rănit. Prosperitatea era fără sfârşit, fericirea ne aştepta în viitor. Ştiam că totul era ireal, însă nu m-am aşteptat niciodată ca balonul să fie străpuns din exterior. Acum, nimeni nu pare să ştie ce să facă."

În faţa tragediei, cel mai simplu sentiment este mânia. Ca toate sentimentele, mânia nu trebuie să fie negată – dar ea nu va fi un substitut pentru manifestarea suferinţei mai profunde, rănii mai cumplite.

Vindecarea necesită curaj. Atunci când eram copii, exista un decalaj uriaş între lucrurile de care ne era frică şi ceea ce era adevărat – chiar dacă, în acel moment, noi nu ne dădeam seama de asta. În mijlocul nopţii, părinţii ne puteau linişti dacă visam urât, ne asigurau că nu exista bau-bau, ne protejau de fantomele inventate de minţile noastre.

Adulţii caută aceeaşi protecţie, însă pentru noi este, câteodată, mult mai greu să astupăm breşa dintre frică şi realitate. Când guvernul a reacţionat la atacul asupra World Trade Center, ca şi la cel asupra Washingtonului şi la deturnarea avionului care s-a sfârşit printr-o coliziune în Pennsylvania, jurând că se va răzbuna pe terorismul din întreaga lume,

patriarhii din societatea noastră au încercat să fie părinți buni și protectori. Dar inamicii noștri, ziceau ei, erau invizibili și se ascundeau în întuneric. Nimeni nu știa cu adevărat cine erau și, după un timp, a fost ușor să ne imaginăm că sunt peste tot. Deci, protecția ne-a fost refuzată – chiar în momentul în care aveam cea mai mare nevoie de ea. În zilele următoare, bursa de mărfuri s-a prăbușit. Deși avioanele zburau din nou, prin aeroporturi se auzeau zvonuri din toate părțile despre colapsul economiei. Încrederea scădea rapid.

Deoarece scriu acestea la o săptămână după tragedie, nu știu ce urmări a avut acel sentimentul că e sfârșitul lumii. Avem, într-un asemenea moment, senzația că ar putea fi mai rău, înainte de a fi mai bine. Freud spunea că nici o emoție nu este mai puțin de dorit decât neliniștea. Ea sosește – și refuză să plece. În fața terorii, gândirea se oprește. Sistemele de apărare ale corpului lansează avertismente puternice și gheara fricii pune stăpânire pe tot. Senzația fizică de frică este, în realitate, aliatul nostru în momente de criză, pentru că pune în mișcare sistemul hormonal care reacționează la modul „luptă sau fugi". Nu știm cum răspundeau psihologic strămoșii noștri la amenințări, dar putem fi siguri că trupurile lor erau echipate să lupte sau să fugă de pericol.

Frica adoptă o spirală descendentă, atunci când amenințările nu dispar – așa cum observăm în cazul copiilor care nu pot scăpa de violență și abuzuri. Dar ea este trăită, poate, cel mai evident, în timpul războiului. „Am fost la Sarajevo ca membru al unei misiuni umanitare, la mijlocul anilor nouăzeci", mi-a spus, de curând, un bărbat. „Imaginea era groaznică. Trăgătorii își descărcau armele din clădiri. Bombardamentele de artilerie erau cotidiene. Oamenii se plimbau, deși știau că pot muri cumpărând fructe dintr-o piață, sau, pur și simplu, mergând de la parcare spre serviciu.

Ca vizitator în acest iad făcut de om, am simțit frica ce nu te părăsește niciodată. Atunci când îți iei prânzul, sau bei o ceașcă de cafea la o cafenea, viața normală este doar un văl transparent. Ceea ce am simțit tot timpul a fost frica – ea reprezenta fundamentul realității. Inima mea găsea un motiv să bată puternic cel puțin de zece ori pe zi – iar să adormi noaptea era aproape imposibil, dacă nu erai extenuat până la punctul în care trupul nu mai avea nici o altă alternativă."

Știrile din zonele de război adeveresc toate aceste sentimente.

Însă, chiar dacă evenimentele exterioare creează condițiile pentru frică, oamenii pot trăi situațiile care le provoacă îngrijorare într-un mod destul de diferit. Bărbatul a continuat. „Populația din Sarajevo a suferit mult mai mult timp și mult mai intens decât aș fi putut-o trăi eu vreodată, ca vizitator. Era ciudat cum unii puteau fi aproape bine dispuși și normali, în timp ce alții erau cufundați într-o letargie profundă, comportându-se ca niște somnambuli. Bărbații, mai ales, își manifestau frica prin mânie. Puteai auzi discuții despre inamic și revanșă peste tot pe unde mergeai – și, dacă încercai să atragi atenția asupra adevărului că violența dă naștere la violență, riscai să fii bătut.

Femeile, pe de altă parte, erau cufundate într-o stare jalnică de neajutorare. Nu-ți dai seama de lumina și vioiciunea pe care femeile le aduc existenței de fiecare zi, decât atunci când acestea nu mai există. În Sarajevo nimic nu era luminos și plin de viață. Aproape că-mi venea să cred că nu se vor mai putea naște niciodată fetițe nevinovate. Va fi doar o negură nesfârșită, veșnică."

Aș vrea să tratez separat fiecare dintre aceste simptome din anatomia fricii, deoarece vindecarea diferă, în funcție de faza de neliniște în care se află o persoană și de reacțiile individuale la acea frică.

Șoc și amorțeală: Mintea este folosită pentru a se proteja de amenințări – trecându-le cu vederea și negându-le. Chiar dacă s-ar putea prevedea cu ușurință că urmează să se întâmple ceva foarte rău – o boală de inimă, de exemplu, în cazul unei persoane care nu face niciodată mișcare, fumează și mănâncă numai grăsimi – totuși, știrea că este pe punctul de a i se întâmpla ceva fatal sosește cu un șoc. Dacă mintea a reușit să se amăgească îndeajuns, o cantitate uriașă de suferință, care a fost mult timp înăbușită, erupe acum dintr-o dată. Acest stres este mult prea mare pentru a putea fi acceptat. Reușind să se amorțească, mintea este capabilă să stăvilească, pentru o vreme, torentul suferinței.

După un timp, șocul și amorțeala iau sfârșit. Așa cum am menționat anterior, aceasta este doar prima fază. Energiile blocate ale mâniei, fricii și tristeții vor să-și facă drum spre ieșire. Cu toate acestea, o persoană le poate opri revărsarea naturală, alegând să rămână amorțită. Ea poate decide, la un anumit nivel, că rezistența este singurul mod de supraviețuire. Ca rezultat, lumea ei interioară se comprimă. Întrucât nici unul dintre noi nu poate spune că s-a eliberat complet de traumele trecutului,

psihiatrii descoperă rezervoare imense de durere la oameni care aveau impresia că singura lor problemă era insomnia, sau incapacitatea de a păstra o relaţie. Problema amorţelii este mult mai importantă decât ne dăm seama.

Conştiinţa comprimată vă răpeşte în multe moduri libertatea. Ea este ca o menghină invizibilă, care vă restrânge reacţia emoţională, reducându-vă la minimum forţa vitală. Deşi sună abstract, conştiinţa comprimată provoacă o gamă largă de probleme. Ele încep cu indiferenţa: când te forţezi să nu simţi, nu poţi fi sensibil faţă de alţii. Nu poţi simţi empatie pentru situaţia în care se află; nu eşti deschis faţă de punctul de vedere al celuilalt. Oamenii indiferenţi par distanţi şi izolaţi. Ei lasă impresia că nu le pasă de sentimentele nimănui – când, în realitate, nu sunt capabili să o facă. Conştiinţa lor comprimată este focalizată total pe rezolvarea conştientă sau subconştientă a propriei lor suferinţe.

Neajutorare şi vulnerabilitate: În cazul celor mai mulţi dintre noi, după ce trece şocul iniţial, mintea încearcă să activeze vechile sisteme de apărare – însă, adesea, ele nu mai funcţionează. Impactul stresului este prea puternic; emoţiile care izbucnesc, refuză să mai fie oprite. Când îţi dai seama că nu mai ai apărare împotriva propriei tale frici, începi să te simţi vulnerabil. Din multe puncte de vedere, este sănătos să te simţi vulnerabil. Aceasta arată că nu eşti izolat – nici faţă de tine însuţi şi nici faţă de alţii. Însă este extrem de greu să trăieşti cu sentimentul neajutorării. El însuşi poate produce teamă – şi mintea se luptă să recâştige controlul.

Panică: Dacă nu eşti capabil să redobândeşti controlul, următoarea fază este panica. Panica se naşte atunci când mintea este atât de împovărată de suferinţă, încât nu mai este coerentă. Frica bântuie mintea după plac, dărâmând toate barierele. Întrucât sistemul minte-trup este adaptat să restabilească echilibrul prin orice mijloace, această incoerenţă totală durează doar pentru scurt timp. Panica este una dintre cele mai înfricoşătoare experienţe pe care le poate avea cineva, dar este aproape întotdeauna temporară.

Atacurile de panică, ce-i lovesc pe unii oamenii fără nici o cauză externă, îşi au rădăcină în amintirile unei traume anterioare – la fel cum se întâmplă şi cu atacurile fricii. Imagini generate în interiorul minţii devin mecanisme de declanşare, ca şi cum ar fi evenimente externe, şi nu

interne – şi reacţia în lanţ a fricii porneşte, fără a mai putea fi oprită. Din cauză că imaginile vechi pot reveni şi pot produce vătămare, mult după ce au fost vizionate, este de importanţă vitală să ne protejăm copilaşii şi să nu-i lăsăm să vadă filmele înspăimântătoare pe care posturile de televiziune le transmit în timpul catastrofelor. Copiii care par să nu manifeste teamă în evenimente ca cele de la 11 septembrie, îşi amână adesea reacţiile până mult mai târziu. Aceia dintre noi care au crescut în timpul războiului rece pot confirma oroarea pe care am simţit-o mulţi ani după ce am văzut fotografii cu bomba atomică – cu toate acestea, nu-mi amintesc să le fi arătat vreodată părinţilor mei această teamă interioară. Era ceva intim – şi, în special din acest motiv, înspăimântătoare.

Oricât de acut s-ar manifesta în exterior, panica nu este unitatea de măsură a gravităţii crizei. Când avioanele sunt pe punctul de a se prăbuşi – şi aceasta s-a întâmplat atât cu avioanele osândite, implicate în atacul terorist, cât şi în interiorul turnurilor gemene – oamenii devin tăcuţi şi se întorc spre celălalt, pentru a-i spune cât de mult îl iubeşte. Un asemenea calm conduce, deseori, la acte de curaj: din conversaţiile pe telefoanele celulare, desfăşurate în avionul care s-a prăbuşit în Pennsylvania, am aflat că, cel puţin într-unul dintre avioane, pasagerii au opus rezistenţă teroriştilor, chiar dacă ştiau cu certitudine că vor muri.

Mânie: Mânia poate fi o emoţie primară – dar, în lumea fricii, ea este un mecanism secundar de apărare. Oamenii devin mânioşi, atunci când sunt incapabili să-şi stăpânească sentimentele de neputinţă. Exteriorizarea este folositoare pentru două scopuri. Ea te face să simţi că ai iarăşi control asupra ta – iar, fără stăpânirea de sine, unii oameni ar fi într-o panică totală. În al doilea rând, ea direcţionează emoţiile spre exterior, găsind un inamic extern vizibil, bun de atacat.

Trebuie să devii conştient de emoţia primară, înainte de o putea elibera. Dacă ştii că emoţia primară este neajutorarea – în atacurile teroriste, aceasta era foarte uşor de acceptat – mânia poate fi stăpânită şi observată ca ceea ce este ea în realitate, un mecanism de apărare. Dacă refuzi să accepţi că ţi-ai putea pierde vreodată stăpânirea de sine, devenind neajutorat, mânia se justifică pe sine ca fiind răspunsul „corect". De aici, calea până la intoleranţă şi violenţă este scurtă.

Nelinişte: Frica cronică, cea care te trezeşte noaptea şi loveşte fără avertizare în viaţa de fiecare zi, este denumită nelinişte. Ea este una

dintre cele mai răspândite forme ale suferinţei în societatea noastră, amplificată după atacurile teroriste – dar prezentă şi cu mult timp înainte.

Nelinişte se percepe ca o groază fără nume. Ea poate fi liniştită pe cale medicală, dar tranchilizantele nu înseamnă vindecare. Ea poate fi resimţită în continuare în forme moderate, menţinând o stare de nervozitate constantă şi senzaţia că eşti tot timpul gata să-ţi pierzi controlul – sau poate fi simţită acut, atunci când o persoană este inundată de frică, fără un motiv aparent.

Frica devine nelinişte, atunci când o ameninţare nu mai este iminentă, dar nu poate fi uitată. Neliniştea este bazată pe memorie. Ea nu vine din exterior, ci din lumea noastră interioară. Deoarece se dezvoltă din reacţiile primare pe care le avem faţă de un pericol fizic, neliniştea rămâne legată de evenimentele exterioare. O femeie căreia i se spune că tumoarea ei la sân este malignă, se va cufunda în nelinişte – şi starea de nelinişte continuă, până când se face din nou sănătoasă.

Depresia: Deşi s-ar putea să nu se manifeste ca atare, depresia are la bază frica şi neliniştea. Depresia este durerea îndreptată împotriva sinelui. Privind expresia de pe feţele oamenilor deprimaţi, înţelegi cât de posomorâţi, retraşi, extenuaţi şi trişti se simt. Ei abordează viaţa cu pasivitate şi resemnare. Avem tendinţa să uităm acest lucru şi să tratăm depresia – în special pe cea proprie – ca pe o slăbiciune; dacă alţii îşi găsesc fericirea în viaţă, considerăm că este vina noastră că nu am reuşit. Astfel de raţionamente se leagă de vinovăţie şi oamenii deprimaţi îşi dau seama adesea, în mod acut, că şi-au dezamăgit familia şi prietenii. Se gândesc la ei înşişi ca la norul întunecat care ameninţă fiecare ocazie fericită.

Dacă priveşti depresia fără judecată, o poţi percepe ca fiind frontul suprem pe care se dă lupta împotriva fricii. Oamenii deprimaţi sunt pe punctul de a renunţa şi, într-adevăr, unii vor face alegerea cumplită de a încerca să-şi pună capăt vieţii. Dar înaintea acestei faze, depresia este o ultimă linie de apărare, cea în care mintea fuge să-şi găsească adăpost, reducând toate activităţile la minimum şi asigurând doar activităţile suficiente pentru supravieţuire.

Deşi a devenit ceva normal să pronunţăm cu uşurinţă cuvântul „depresie" – ca şi cum am discuta despre o răceală, sau despre o banală durere de cap – nu pot să nu simt cât de patetică este această stare. Pentru mine, să văd o persoană deprimată este ca şi cum aş urmări un cal splen-

did de curse care şi-a rupt piciorul. Atât de multă splendoare există într-o fiinţă umană, încât ţi se rupe inima să o vezi închisă şi aproape stinsă.

Deci, care este cel mai bun mod de a trata numeroasele aspecte şi deghizări ale fricii? Indiferent de faza în care se află o persoană, frica poate fi eliberată. Se începe prin a vorbi liber şi clar despre frica pe care o simţiţi. Dacă pare imposibil, din cauză că aţi fost învăţaţi că frica este un semn de slăbiciune, vorbiţi despre acest lucru. Vinovăţia este un obstacol uriaş în acest sens – şi la fel este şi ruşinea. Dar trebuie găsită o breşă şi cred că următorii paşi sunt eficienţi:

Recunoaşte-ţi frica, privind-o ca pe o senzaţie corporală.

Consideră că această senzaţie îşi are rădăcinile în energii vechi, ce au fost acumulate.

Cere energiei înmagazinate să iasă din corpul tău.

Ajută această eliminare de energie, până când ai eliberat tot ceea ce e gata să plece chiar acum.

Fiecare pas are propria sa tehnică. La început, a simţi frica sub forma unei senzaţii corporale, te face să o scoţi din domeniul minţii.

Frica are o voce. Ea vorbeşte despre numeroase pericole; acumulează scenarii catastrofice – şi trece la nesfârşit de la unul la altul. Ca voce, frica este extrem de convingătoare, iar cuvintele sunt în legătură cu reacţiile fizice. Acestea sunt mult mai uşor de eliberat decât gândurile. Gândurile vin şi pleacă – adesea crescând în intensitate, pe măsură ce le opui rezistenţă. Senzaţiile fizice sunt mai obiective.

Mai întâi, localizaţi-vă senzaţiile fizice de frică. Ele includ adesea muşchi încordaţi – deci, mai întâi exploraţi zonele sensibile ale gâtului, frunţii, pieptului, fosei stomacului şi spatelui inferior. Câteodată simţim o mare slăbiciune sau greutate în braţe şi picioare. Ori de câte ori gândurile voastre o iau razna, este posibil ca tensiunea arterială să crească – dar nu există o modalitate fizică de a simţi acest lucru. Vreţi o senzaţie pe care să o puteţi localiza? Concentraţi-vă pe pulsul în creştere, pe stomacul care tremură, pe genunchii şi picioarele care se înmoaie şi aşa mai departe – pe orice care poate fi asociat cu frică sau nelinişte, în orice formă s-ar manifesta ele.

Aceste senzaţii sunt reziduuri biologice ale unor experienţei.

De exemplu, când îţi aminteşti că te-a înspăimântat ceva, corpul tău – ca şi mintea, de altfel – revăd scena şi, în loc să şi-o reamintească doar, el recreează aceleaşi simptome pe care le-ai simţit în momentul respectiv. Revine aceeaşi senzaţie cumplită de frică, aducând cu ea o semnătură fizică manifestată în trup, care reprezintă expresia energiei sale.

În cadrul vindecării, energia este mai importantă decât gândurile care o însoţesc. Ca o pietricică în pantof, o energie răscolitoare vă reaminteşte constant de prezenţa sa, trimiţând semnale de durere. Nu are nici un rost să vă gândiţi în permanenţă cât de mult vă răneşte pietricica; până când nu înlăturaţi sursa de energie, nu are loc nici o vindecare. Tot aşa, frica şi neliniştea trimit nenumărate gânduri – însă, până când nu înlăturaţi energia care însoţeşte gândurile, nu se va produce o vindecare de durată. Frica se va ataşa la un nou set de gânduri.

Acum, cereţi-i acestei energii să plece şi ajutaţi-o să o facă. Acest ajutor – care reprezintă pasul decisiv – poate fi dat în multe feluri:

Respiraţie profundă, relaxată. Cu fiecare inspiraţie, coborâţi aerul până la abdomenul inferior, apoi lăsaţi-l să iasă natural, ca şi cum aţi ofta.

Ascultare. Întrebaţi în interior ce vrea energia să ştiţi. Noi toţi avem mii de sertăraşe cu traume pe care ni le amintim la un moment dat, fiecare însoţită de propria sa poveste. Deschideţi-vă cu sinceritate, ca să auziţi şi să vedeţi de unde vine energia. Pe măsură ce primiţi mesajele şi imaginile, întâmpinaţi-vă frica cu înţelegere, dându-i posibilitatea de a se debloca şi de a se elibera.

Mişcare. Energiile blocate sunt îngheţate; sunt ca nişte blocaje de gheaţă în râul conştienţei, sau ca depunerile formate în artere. Ceea ce este înţepenit, trebuie făcut să se mişte. Ceea ce este îngheţat, trebuie să se topească. Multor oameni le este de ajutor să se mişte fizic. Alergarea şi exerciţiile fizice constituie o modalitate bună pentru eliberarea tensiunii superficiale. Energiile profunde răspund atunci când se acţionează fizic asupra lor – prin zvârcolire, zguduire şi tremur, de exemplu – dacă acestea reflectă ceea ce simţiţi. Tropăitul şi bătutul din picioare sunt eficiente, atunci când energia înţepenită îşi are rădăcinile în mânie.

Zgomote. Spaima are o voce nearticulată, o voce căreia nu-i plac cuvintele, deoarece ele sunt prea slabe pentru intensitatea sentimentului resimţit. Spaima preferă să ţipe. Ea ţipă, geme, se jeluieşte, scânceşte şi

plânge în hohote. Când simţiţi senzaţiile profunde ale fricii, lăsaţi astfel de sunete să iasă firesc la suprafaţă. Nu le înăbuşiţi. (Ţipatul într-o pernă poate fi un ajutor imens.)

Începeţi mai blând, prin modularea vocii. Când simţiţi o senzaţie corporală, murmuraţi sau gânguriţi tonul acelei senzaţii, apoi lăsaţi energia să-l poarte, înalt sau grav, oriunde vrea el să meargă. Dacă sunetul nu vi se pare potrivit, începeţi cu acel „Hmm" satisfăcut, ce apare spontan la gândul că mâncaţi ceva delicios. Aceasta este o intonaţie posibilă – şi există şi multe altele, cum ar fi gemete, oftaturi de dezamăgire, mormăituri guturale ce însoţesc un efort fizic etc. S-ar putea să vă feriţi de tonurile durerii, de vaietul său strident, sau de plânsul în hohote al copilaşului, care-i zguduie întregul trup – însă ele vă sunt încă accesibile, cum ar fi ţipătul, care este prima reacţie la o lovitură, în special dacă vine prin surprindere. Toate acestea aparţin arsenalului vostru folosit împotriva fricii şi, întrucât ele vă implică atât trupul, cât şi centrii emoţionali ai creierului, sunetele au o capacitate puternică de a localiza suferinţa, de a o exprima şi, apoi, de a o elimina.

***

Există un alt element crucial pentru eliberarea fricii. Am observat că suntem dispuşi să eliberăm cele mai intime şi mai ascunse frici, atunci când avem un sentiment de încredere. Încredere înseamnă că ţi se oferă asigurarea că eşti în siguranţă – şi o poţi accepta. Ambele părţi sunt necesare – trebuie să existe oferta deschiderii emoţionale şi, de asemenea, capacitatea de a accepta că există cu adevărat un refugiu sigur.

Întrebarea este, unde putem găsi această încredere? În primul rând, trebuie să aveţi încredere în voi înşivă, să fiţi suficient de siguri că nu veţi fi blocaţi de propria voastră manifestare. Cu toţii ne simţim inhibaţi. Este jenant să-ţi manifeşti sonor spaima. Priviţi înăuntrul vostru şi întrebaţi-vă dacă aveţi vreuna dintre convingerile următoare:

Am suferit atât de mult, încât e prea târziu pentru a mă schimba.
Aştept pe cineva care să-mi observe suferinţa.
Suferinţa mea înseamnă că sunt în viaţă.
Merit să trăiesc în acest fel.

Strig pentru a fi iubit.
Nu-mi este dat să înțeleg.

Fiecare dintre aceste atitudini vă dă un motiv pentru a vă prelungi suferința și a-i bloca eliminarea. De fiecare dată când repetați aceste raționamente, îngroșați zidurile care vă întemnițează. Aveți libertatea de a păstra aceste convingeri cât de mult vreți – însă energiile blocate devin din ce în ce mai puternice, cu cât sunt reprimate mai mult. Ciclul negării și al suferinței trebuie întrerupt. În locul convingerilor negative care au îngroșat pereții reprimării, începeți să absorbiți acele convingeri care subțiază zidurile, chiar dacă nu le-ați acceptat, încă, în totalitate. Fiecare convingere pozitivă anulează una negativă:

Nu are nici o importanță cât timp am suferit; mă pot schimba.

Poate că nu sunt destui oameni care au observat suferința mea și au luat-o în serios, însă eu am observat-o – și asta e suficient.

Suferința nu mă ține în viață – ea îmi închide nenumărate posibilități, împiedicându-le să se manifeste în viața mea.

Merit să fiu vindecat.

Nu am nevoie să fiu salvat; am nevoie de ajutor. Întotdeauna există cineva dispus să ajute.

Fac orice pentru a fi iubit, deci e timpul să găsesc persoana potrivită, cineva care îmi poate auzi cuvintele și răspunde nevoii mele.

S-ar putea să nu înțeleg ce mi se întâmplă acum – dar, dacă voi păși pe calea vindecării, înțelegerea va veni de la sine.

Ceea ce începeți acum să faceți se numește o atitudine vindecătoare. De aici puteți porni în multe direcții. Păstrați la îndemână această listă de convingeri și, atunci când vă simțiți descurajați, întoarceți-vă la ea. Discutați cu alții cum au transformat ei o atitudine negativă într-una pozitivă. Ocupați-vă de un singur punct de pe lista negativă și dedicați-i o zi întreagă, pentru a examina modul în care această convingere v-a afectat – apoi, în ziua următoare, înlocuiți-o cu o convingere pozitivă. Țineți un jurnal în care vă dezvăluiți vouă înșivă, cu cea mai mare onestitate posibilă, modurile în care vă influențează atât convingerile negative, cât și convingerile pozitive.

Dezvoltarea unui nou sistem de convingeri este o campanie militară – și trebuie să luptați din două direcții.

Dacă citirea afirmațiilor negative vă trezește mânia sau un alt gen de rezistență, fiți foarte atenți; ați atins un punct dureros. Dacă simțiți cu adevărat că nu vă puteți schimba, când vi se spune că puteți, vor apărea frustrarea, furia, auto-compătimirea, defetismul – o mulțime de copii vitregi, care apar ca urmare a acceptării unei resemnări deznădăjduite. Scoateți la lumină aceste sentimente. Așterneți-le pe hârtie. Așezați-vă la calculator și creați un document cu titlul: „De ce nu mă voi schimba niciodată", sau „De ce nu observă nimeni că sufăr". Lăsați să curgă întregul șuvoi al certitudinii voastre că ați fost persecutați și nedreptățiți, neglijați și trecuți cu vederea. Nu vă judecați gândurile și nu corectați ortografia, în timp ce le scrieți. Până când nu vă confruntați cu ceea ce simțiți cu adevărat – și nu cu ce ar trebui să simțiți – vindecarea nu poate începe.

La un moment dat, veți schimba direcția și veți fi încântați să creați un sistem nou, pozitiv, de gândire.

Indiferent de faza în care vă aflați pe această cale, aplicați în fiecare zi același mod de reamintire – nu forțați nimic. Bucurați-vă de fiecare posibilitate minusculă de a înțelege ce se întâmplă, de fiecare deschidere cât de mică. A muta pe rând câte o cărămidă pare a fi ceva lipsit de importanță – dar vine ziua în care întreaga închisoarea se prăbușește.

Fiți răbdători și blânzi cu voi înșivă. Nu vă lăsați tulburați de mânie. O dată ce știți ce v-a făcut să fiți mânioși și frustrați, opriți-vă. Cereți răspunsuri pentru frustrările voastre; pătrundeți conștient până la sursa lor cea mai profundă – care este, întotdeauna, frica.

Parcurgerea întregului labirint al neliniștii sau depresiei ar putea să dureze ani de zile – însă, dacă sunteți hotărâți, vindecarea durează mult mai puțin decât v-a fost necesar pentru a vă crea rănile, iar eliberarea de spaimă poate veni rapid. Încă de la începutul acestui proces, veți face pași uriași spre vindecare.

Frica poate fi gonită, chiar atunci când există la un nivel foarte profund – dar trebuie respectată, până când găsești un mod de a scăpa de ea. Întreabă-te despre cât de multă frică, suferință și neliniște ți-au vorbit părinții tăi și cât de la largul lor s-au simțit când au făcut-o. (Mă refer

la propria lor suferinţă, nu la suferinţa pe care le-ai provocat-o tu când te simţeai neliniştit – deşi, şi aceasta îţi poate da câteva indicii.) Dacă-ţi aminteşti că tatăl tău ascundea orice urmă de spaimă şi nelinişte – chiar atunci când banii erau puţini, sau era în primejdie să-şi piardă serviciul, sau îl ameninţa o boală gravă – ai trasat o limită pe care astăzi s-ar putea să-ţi fie greu s-o depăşeşti – acum, când eşti tu însuţi adult. Dacă-ţi aminteşti că mama ta a suferit în tăcere, sau a acceptat pasiv acele situaţii cumplite, pe care nu le putea rezolva – din nou ai desfiinţat o limită pe care s-ar putea să o fi integrat, copil fiind, în fiinţa ta interioară.

Limitele emoţionale sunt transmise de la o generaţie la alta. Terapeuţii pot pierde ani de zile cu anumiţi pacienţi, înainte ca aceştia să se deschidă. Respectă-ţi sistemele defensive, chiar în timp ce lucrezi pentru a le anula. Zidurile interioare nu se demolează; ele se dizolvă. Deci, să nu crezi că cineva se aşteaptă ca tu să-ţi ataci cu mult curaj sistemele defensive şi să te arunci asupra lor ca un războinic. Armele tale cele mai importante sunt: dorinţa de a acţiona, sinceritatea şi răbdarea.

După ce ţi-ai construit un spaţiu pentru a avea încredere în tine, acum ai nevoie de altcineva în care să ai încredere. Vindecarea nu este o lucrare solitară. Nu aşeza automat în capul listei pe cel mai bun prieten, soţul/soţia, sau sora mai mare. Fii obiectiv în legătură cu cine este disponibil din punct de vedere emoţional şi cine nu este. Caută pe cineva care e tolerant şi îşi acceptă propriile defecte, cineva care este un bun ascultător şi nu-şi impune altora judecăţile proprii. Aceştia sunt oamenii în care poţi să începi să ai încredere. Abordează o astfel de persoană şi cere-i permisiunea să-i împărtăşeşti o anumită suferinţă despre care vrei cu adevărat să vorbeşti. Este crucial să-i spui totul, pentru că, dacă tu te aştepţi ca cineva să fie deschis cu tine, este corect ca şi tu să fii deschis cu acea persoană. Totuşi, dacă simţi o suferinţă acută, e total justificat ca tu să-i ceri să-ţi acorde un interval de timp, în care discuţia va fi numai despre tine. Convenţia implicită este că, atunci când acea persoană va avea propria suferinţă, tu vei fi disponibil.

Fii simţit şi dă-ţi seama, atunci când ai mers prea departe şi doar ai folosit urechea înţelegătoare a altuia ca pe o zonă de descărcare. Nu cere sfaturi. Cea mai bună folosire a simpatiei este aceea de a găsi pe cineva în care să ai suficientă încredere pentru a începe procesul de eliberare, pe care trebuie să-l continui, apoi, de unul singur.

Intenţia ta este de a aduce la lumină energiile timide, ascunse, stânjenitoare, vinovate sau scandaloase.

Oare avem o asemenea persoană în vieţile noastre? Nu, nici vorbă de aşa ceva.

Două lucruri se pot spune în această privinţă. În primul rând, poţi căuta un ajutor profesionist, care te face să te relaxezi, întrucât ai deplină încredere şi astfel avansezi cu viteza ce ţi se potriveşte şi simţi – nu cu mintea, ci cu inima – dacă el sau ea este suficient de deschis/ă pentru a accepta energiile întunecate pe care vrei să le eliberezi.

În al doilea rând, există o lege spirituală în care am ajuns să cred în totalitate, de-a lungul anilor: atunci când eşti pregătit, îndrumarea va veni. Bazează-te pe oamenii care sunt acum în viaţa ta; priveşte-ţi în faţă energiile întunecate, cât de cinstit poţi; respectă-ţi propriile limite, cât şi pe cele ale tuturor care sunt în jurul tău.

Pe măsură ce îndepărtezi fiecare foaie de ceapă, profesorul care te poate conduce va apărea aproape miraculos, chiar în momentul când îndrumarea este necesară.

„De ce? Spune-mi de ce?"

Amintește-ți ultima oară când ai fost chemat să consolezi persoane aflate într-o criză. Sunt sigur că, de fiecare dată, puneau aceeași întrebare: de ce?

Mințile noastre nu pot accepta suferința întâmplătoare, fără sens. Un comentator al catastrofei din New York remarca, după un timp: „A trecut doar o săptămână – totuși, mergând pe stradă, observ din nou cerșetori pe Brodway și băieți împărțind invitații pentru concursul de dans în fața Gării Penn. Muncitorii din echipele de salvare încă scormonesc cu mâinile goale prin oțel și moloz – dar, cu toate acestea, viața revine la normal, pentru că oamenii doresc să-i regăsească sensul. Sensul vieții nu se află în faptele care au constituit tragedia. Desigur că avem nevoie să înțelegem faptele în sine, dar ele nu pot face ca această catastrofă să aibă vreun sens."

Aceeași dilemă le urmărește pe toate victimele unei crime, ale unei boli, nedreptăți și pierderi de orice fel.

De ce mi s-au întâmplat mie toate astea? Ce am făcut ca să merit așa ceva? Dacă există Dumnezeu, cum poate El să permită existența unei asemenea suferințe?

În căutarea unui sens, au apărut trei răspunsuri importante. Le găsești în fiecare cultură de pe glob.

PRIMUL RĂSPUNS: *Suferința e inevitabilă, pentru că este o parte a vieții.*

AL DOILEA RĂSPUNS: *Suferința nu face parte din legile naturii, ci ea este rezultatul păcatului și al faptelor rele.*

AL TREILEA RĂSPUNS: *Suferința conține un mesaj spiritual ascuns. Ea persistă, până când mesajul este auzit.*

Primul răspuns – suferința este o parte inevitabilă a vieții – se bazează pe legile naturii.

Fiecare făptură se naște și moare. Între cei doi poli, făpturile se luptă să rămână în viață. Trupul fizic este expus pericolului, din toate părțile – foametea, violența, accidentele, îmbătrânirea și moartea sunt cele mai importante. Dacă dezgropi rămășitele oamenilor preistorici, vezi că trupurile lor au fost distruse de aproape toate aceste pericole.

Prin urmare, pare absolut normal că tu și eu trebuie să suferim, deoarece natura este proiectată în acest fel pentru toate animalele. Să zicem că această viziune este cea fatalistă, deoarece – deși ființele umane au luptat secole întregi să aline foamea și boala – celelalte cauze ale suferinței, cum ar fi războiul și violența, s-au dovedit a fi incurabile.

După evenimentele cumplite din 11 septembrie, am simțit în mine însumi și în toți cei din jurul meu vocea fatalismului, care spunea: „Străduiți-vă cât vreți, însă nu veți putea scăpa niciodată natura omenească de violență irațională și de ură." Această voce apare din primul răspuns, acela că suferința este inevitabilă.

Al doilea răspuns – suferința nu este o lege a naturii, ci ea provine din păcat și fapte rele – afirmă exact opusul. În loc să ia în considerare toate forțele naturale care ne amenință, el proclamă că oamenii suferă dinăuntru spre exterior, nu dinafară spre interior.

Alegerile noastre de a ne angaja într-o acțiune greșită se întorc pentru a ne bântui. Oamenii sunt singurele creaturi distruse de sentimente de vinovăție și rușine. Simțim durere, atunci când comitem un păcat cum ar fi crima – în timp ce animalele nu au nici o remușcare după ce se comportă violent.

Suferința bazată pe sentimentul că ai păcătuit este, de departe, mult mai groaznică decât simpla durere fizică. Ea dă naștere la neliniște și depresie, care sunt stări misterioase, pentru că cele două fantome ale minții îi bântuie pe oameni, chiar atunci când nu au greșit cu nimic. Simplul gând că ai făcut ceva rău poate crea o stare de vinovăție puternică.

Însă orice ființă care e în stare să comită un păcat, trebuie să fie capabilă să acționeze corect. De aceea, cel de-al doilea răspuns este, de fapt, optimist. În ciuda a ceea ce ne-au oferit secolele trecute, noi tot mai visăm la iertare și mântuire.

Fiecare religie dorește să pună capăt suferinței – conducându-i

pe oameni înapoi, către o stare de inocență, sau în viitor, spre un paradis de un fel sau altul. De aceea putem considera răspunsul al doilea ca fiind idealist. Dacă privesc înăuntrul meu, în timpul acelor momente de șoc de după 11 septembrie, aud o voce care-mi spune: „Dă-i înainte, ești mai bun decât această manifestare cumplită a răului. Spiritul tău se poate ridica deasupra ei". Vocea provine din cel de-al doilea răspuns – acela că suferința nu este ceva de la sine înțeles.

Al treilea răspuns – care spune că suferința conține un mesaj spiritual ascuns – este complet diferit de celelalte două. El arată că din suferință poate să apară iubirea. Iubirea este mesajul ascuns în tot ce înseamnă frică și suferință – oricât de groaznic vă fac ele să vă simțiți.

Ideea că suferința conține un mesaj spiritual trece dincolo de fatalism și idealism, întrucât deosebirea dintre interior și exterior, dintre fizic și mental, este eliminată. Suntem priviți, în schimb, ca spirit pur – care a ales să pășească pe scena lumii, cu scopul de a interpreta scenariile sufletului. Uneori piesa este senină și veselă; uneori este dureroasă și plină de mâhnire.

Spiritul se află deasupra oricărui scenariu. El este muzica armonioasă, neauzită, a vieții însăși. În timpul catastrofelor de la World Trade Center și Pentagon, cred că prin suferință răzbătea o voce liniștită, care spunea: „Te simți rănit și îți este frică, dar tu nu ești sentimentele tale. Trăiești o tragedie, dar rămâi neatins de ea. Privești chipul morții, dar în spatele acestei măști se află iubirea eternă". Această voce ia naștere din al treilea răspuns, care spune că suferința conține un mesaj spiritual ascuns; acest mesaj este întotdeauna iubirea.

Teroriștilor nu le pasă de ei înșiși și sunt convinși că pot face orice, pentru că sunt mistuiți de ură. Dacă nu ți-ar păsa de tine însuți, dar ai fi mistuit de iubire, ai putea ajuta la salvarea lumii.

Există multe moduri de a scăpa de suferință, însă eu cred că doar spiritualitatea o poate vindeca. Ești un idealist dacă speri că suferința va lua sfârșit și, chiar dacă Budha, Christos, Mahomed și alți învățători spirituali au oferit posibilitatea ca suferința să ia sfârșit, este tot atât de adevărat că suferința îi înnobilează pe oameni, ne învață, ne ghidează spre interior și ne purifică ființa. Suferința este un paradox.

***

În final, putem să avem încredere în următoarele principii:

– Frica este puternică, dar sufletului tău nu-i este frică. Găsește-ți sufletul și el îți va topi suferința.

În fiecare moment, ți se cere să asculți fie de realitatea prezentată de frica ta, fie de realitatea prezentată de sufletul tău. Frica vorbește din ego – „eul" limitat. Ego-ul are multe de realizat în lume și tu te bazezi pe el pentru a te forma, pentru a obține lucruri, pentru a revendica nevoile „mele" contra „ale lor".

O învățătură esențială a budismului susține că ego-ul însuși este sursa profundă a suferinței. Însă, în viața de toate zilele, noi toți trebuie să trăim împreună cu ego-ul și cu nevoile sale; am crescut deprinși să privim lumea numai dintr-un punct de vedere individual. Deci, eu prefer să-i percep realitatea ca pe o fază timpurie a evoluției personale.

– După ce ai trăit suficient de mult timp în felul în care îți dictează ego-ul, îți apare și o altă realitate. Este realitatea sufletului.

Prima lege a realității sufletului este că tu ești mai mult decât minte și trup.

A doua lege spune că nu ești niciodată singur.

A treia lege este aceea prin care compasiunea îți dă posibilitatea să simți egalitatea dintre toate fâpturile vii. În momentul în care conștiența este complet extinsă, ai sosit în suflet – nu în sufletul meu, ci în esența și sursa spiritului din fiecare.

Semnificația morții

Realitatea brutală a morții este aproape imposibil de privit în față. Nimeni nu neagă faptul că toți trebuie să murim – totuşi, continuăm să trăim fără să acceptăm că moartea ne urmăreşte, că se apropie de noi o dată cu fiecare respirație.

Această formă de apărare este creată, se pare, de mintea conştientă, pentru a evita spaimele subconştientului. Dacă e aşa, această apărare s-a prăbuşit complet pe 11 septembrie, în momentul în care moartea a explodat, într-o zi însorită, pentru a fi văzută de toți. Un bărbat, aflat la mai multe străzi depărtare de World Trade Center, a observat ceea ce el credea că erau bucăți de moloz în cădere. A privit apoi printr-un binoclu şi a văzut că erau corpuri care loveau aerul, în timp ce cădeau. Şi-a întors privirea cu groază şi s-a rugat să poată uita ceea ce a văzut.

Este inacceptabil să găseşti mai multă durere într-o moarte, decât în alta – însă poate că, în acea zi, aceste sinucideri au fost cele care au provocat cea mai multă milă.

„Am văzut oamenii sărind pe ferestre", îşi amintea un martor ocular, care se afla în cel de-al doilea turn, după ce primul fusese lovit. „Săreau, din cauza faptului că birourile lor erau pline cu combustibil de avion în flăcări. Temperatura mingii de foc a fost de peste 1000 de grade Fahrenheit. Puteai vedea cravatele bărbaților ridicându-se în sus, în timp ce cădeau. Doi oameni se țineau de mână în cădere – poate că erau prieteni, sau poate, soț şi soție. Ultima dovadă a iubirii lor a fost să moară împreună. Câțiva nu au sărit sau căzut, pur şi simplu, ci şi-au desfăcut brațele şi au plonjat cu capul înainte. Mai mult decât orice, văzând acest gest frumos şi curajos am simțit o mâhnire profundă." O altă persoană, un părinte ai căror copii au privit tragedia din şcoală, spunea că, atunci când au sosit acasă, copiii i-au povestit ce culoare aveau hainele sinucigaşilor, atât de aproape au putut vedea totul. La sol, un pompier a fost omorât instantaneu, atunci când un bărbat a aterizat pe el.

Moartea este înspăimântătoare pentru noi, pe mai multe planuri. A suferi o durere fizică puternică este o perspectivă înfricoşătoare – şi, pentru că toți am simțit-o, mințile noastre se feresc să simtă şi mai multă durere. Perspectiva de a fi anihilați – de a pieri în vid, în clipa în care viața ajunge la final – creează, poate, frica cea mai profundă. Ca răspuns, oamenii încearcă să scape de conştiența morții prin toate modurile cu care ne-am obişnuit – de la abuzul de droguri, până la fascinația eternă a civilizației noastre pentru tinerețe şi frumusețe.

Moartea ca fenomen devine mai puțin brutală, dacă poți accepta că este o parte necesară a vieții. Universul reciclează totul, în curgerea fără sfârşit a timpului. Atomii care-ți formează trupul au găsit în el doar un adăpost temporar. La fel ca păsările călătoare, ei sunt tot timpul în zbor. La următoarea respirație, vei inspira câteva miliarde de molecule de aer care au fost cândva respirate de Budha sau Iisus – iar când vei expira, vei trimite molecule de aer pentru a fi inspirate, mâine, de oamenii din China.

Fiecare atom al trupului tău este luat cu împrumut şi trebuie să fie restituit universului. Motivul pentru care indienii din antichitate îl adorau pe Shiva, zeul morții şi al dezintegrării, nu era doar frica, sau dorința de a-l împăca. Tradițiile înțelepciunii au privit natura şi au observat în planul său creația şi dezintegrarea – inseparabile una de cealaltă. La nivelul cel mai profund, toți împrumută şi restituie în permanență. Nu e vorba de moarte perpetuă, ci de viață care se propagă în sine, pe sine.

De curând, câteva zeci de oameni erau adunați într-o încăpere mică unde eu conduceam o meditație. Mi s-a părut o idee bună să-i las să asculte ei înşişi cum inima îşi încetineşte ritmul bătăilor, atunci când îți fixezi atenția asupra sa, în linişte. Meditația inimii este foarte puternică şi am vrut să le dovedesc acest lucru, printr-o demonstrație fizică. Oricine a folosit, în sala de gimnastică, pista de alergare, a văzut centurile pe care ți le fixezi pe piept în timpul alergării; aparatul monitorizează bătăile inimii şi le măsoară cu ajutorul unui mic dispozitiv, ca un pager, ataşat la încheietura mâinii. În momentul în care toți şi-au fixat centurile pe piept, le-am cerut să închidă ochii.

Am pus o muzică liniştită, odihnitoare – însă, înainte de a începe meditația, o persoană a observat că simțea o presiune în piept. Imediat, altcineva s-a plâns de bătăi puternice de inimă. Apoi, doi oameni au spus

că au palpitații. Surprins, le-am cerut să-și îndepărteze centurile – îmi era teamă că acești oameni aveau probleme cardiace. Dar, în ziua următoare, când a fost contactat producătorul centurilor, el a zis, „Nu ți-am spus? Într-o încăpere mică, pot avea loc o mulțime de discuții între aparate."

El voia să spună că monitoarele, prin amplificarea bătăilor inimii unei persoane, trimiteau un semnal pe care-l putea auzi inima persoanei de alături. De fapt, fiecare inimă din cameră putea să le vorbească celorlalte și să le asculte pe fiecare în parte. Ce lucru extraordinar! Am înțeles, apoi, că această conversație se desfășoară constant. Aparatele amplificau doar acea legătură de la inimă la inimă, pe care o avem tot timpul unul cu altul.

Însă acesta nu este finalul povestirii. Ziua următoare, stăteam pe acoperișul Centrului Chopra pentru a respira aer curat, când am simțit că fuma cineva în apropiere. Părea imposibil – eram singur la trei etaje înălțime. Privirea mea a surprins un bărbat fumând la două blocuri distanță și am înțeles că despre el era vorba. A fost o demonstrație vie că noi literalmente împărtășim fiecare respirație cu toți ceilalți, iar fumul de țigară a fost doar un indiciu. Eu respiram oxigenul și carbonul, azotul și hidrogenul, care, în urmă cu câteva secunde, circula prin trupul acestui necunoscut. În esență, el își împărtășea trupul cu mine și cu toți ceilalți de pe Pământ. Atunci când înțelegi cât de intim suntem legați, realitatea că viața este o proprietate comună – mai mult ca ecosistem, decât ca o mașină nouă – devine o certitudine. La fel ca inima și respirația, mintea mea procesează imagini și sentimente care sunt împărtășite de milioane de alți oameni. Fără moarte, această reînnoire nu ar fi posibilă.

La alt nivel, astfel de argumente sunt nesemnificative – deoarece ele nu se adresează fricii profunde, aproape fizice, de moarte.

În Orient se crede că trupurile noastre păstrează amintirile numeroaselor morți, în timp ce trecem de la o încarnare la următoarea. Astfel, spaima noastră față de perspectiva morții este, cu adevărat, o reamintire. La fel, și pacea care poate fi simțită în fața morții este tot o reamintire. Fiecare dintre noi poate avea ambele amintiri – durerea morții și bucuria de a fi renăscut. Fără să susțin vreo credință în reîncarnare, am descoperit că oamenii ajung cu adevărat la locul acela interior, unde se află amintirea păcii. De fapt, cele șase faze ale morții, descrise de Elisabeth Kübler-Ross*, de acum bine cunoscute, sunt o cale care pornește de la

rezistență, frică și negare, până la acel punct al păcii interioare care acceptă că moartea nu este ceva de temut.

Întrucât frica de moarte există pe mai multe nivele, la fel există și vindecarea. La nivelul emoțional, trebuie să începi să te eliberezi de

* medic de origine elvețiană, născută pe 8 iulie 1926. În anii 1943-45 lucrează în Zürich, ajutându-i pe refugiați și pe cei grav bolnavi. Impresionată de ceea ce s-a întâmplat în Europa în timpul nazismului, în 1945 intră în rândurile grupului I.V.S.P. (International Voluntary Service for Peace), un fel de „Medici fără frontiere", care cuprinde, pe lângă medici, și oameni de diverse meserii. Lucrează bucătăreasă în Franța, apoi în Belgia, apoi ca traducătoare în Suedia. Din Suedia se întoarce prin Germania și e impresionată de distrugerea de pretutindeni. În 1946 pleacă în Polonia. Împreună cu două studente la medicină, organizează o infirmerie, dar nu are nici un fel de dotare medicală. Ajută pe toată lumea și vede grozăviile din fostele lagăre de concentrare. Apoi, rătăcește prin Rusia, se întoarce în Germania bolnavă de febră tifoidă, aproape pe moarte: e salvată în ultimul moment. În 1949, își ia bacalaureatul în Elveția. Un an mai târziu, este studentă la medicină, organizează serate muzicale și, mai târziu, își transformă apartamentul într-o clinică „pe gratis", unde studenții de la medicină îi tratează pe studenții bolnavi. Îl cunoaște pe Emanuel Ross, viitorul ei soț. După ce devine medic, pleacă pe urmele lui Albert Schweitzer în Africa. Revine la Berna, se căsătorește și pleacă în America. Lucrează la *Glencove Community Hospital* din Long Island, New York, apoi la spitalul de psihiatrie din New York. Se ocupă de bolnave incurabile, folosite uneori pe post de cobai pentru testarea unor medicamente noi, unele halucinogene. În scurt timp, renunță la tratamentele tradiționale și se ocupă de bolnave într-un mod absolut personal. Obține rezultate uluitoare, cu metode uluitoare, cea mai importantă fiind dragostea pe care le-o arată bolnavelor. În 1961, părăsește spitalul, după ce trei sferturi dintre bolnavele ei s-au făcut bine. Impune o *terapie de sector*, în care bolnavii sunt primiți în familii și tratați cu iubire. Pleacă la Denver, Colorado, unde devine asistenta unui medic psihofiziolog, unul dintre puținii cercetători care încearcă să facă o legătură între psihic și materie. Într-o zi, doctorul îi cere Elisabethei să țină în locul lui o conferință de psihiatrie pentru stagiarii din ultimii ani. Subiectul conferinței este moartea. Când se pregătește să ia cuvântul, descoperă că în biblioteci nu exista nimic pe această temă. Hotărăște să aducă un bolnav considerat incurabil, care să accepte să vorbească despre faptul că va muri. Conferința se transformă într-o revoluție. Pentru prima dată, doctorii au ocazia să discute despre moarte cu o persoană care e atât de aproape de ea. Astfel se deschide o cale nouă în psihiatrie. Se mută la Chicago, la Institutul de Psihanaliză și la spitalul Billings. Continuă cercetările în privința trăirilor pe care le au muribunzii și lucrează cu asistentele care-i ajută pe aceștia să treacă dincolo. Inventează tot felul de tehnici care o fac celebră, stă la căpătâiul muribunzilor și învață tot mai mult despre moarte și conflictele psihologice care se accentuează și îl împiedică pe om să moară. În 1969, scrie primul articol în revista medicală a Universității din Chicago. Apare cartea *On Death and Dying*, care are un succes răsunător. Începe să țină conferințe și să organizeze ateliere prin care ajută oamenii să scape de frică, să învețe să iubească și să se apropie, cu dragoste, de Dumnezeu. N.T.

energia fricii – lucru despre care am vorbit deja. La nivel mental, poţi citi cărţi de filozofie sau scripturile – sau, dacă nu eşti credincios, cercetează numeroasele studii ştiinţifice despre experienţele de moarte clinică, ce se bazează deja pe mii de dovezi. Credinţa poate intra prin minte. Mare parte din propria mea credinţă provine din citirea Bibliei, a Vedelor*, a poeziei lui Tagore** şi Rumi***, a scrierilor învăţătorilor spirituali actuali ai fiecărei culturi, cât şi din cercetările ştiinţifice.

Ne simţim reconfortaţi atunci când citim în Upanishade**** că vieţile noastre sunt ca nişte valuri mici în imensul ocean al conştiinţei; la fel ca valurile, noi ne înălţăm şi ne prăbuşim, însă nu dispărem niciodată, pentru că oceanul este infinit şi etern, iar un val nu este altceva decât acel ocean. În aceeaşi măsură este reconfortant să citim echivalentul ştiinţific al aceleiaşi afirmaţii, care susţine că totul în viaţă este o undă de energie şi, chiar dacă funcţia undei se poate întrerupe pentru a forma un electron a cărui viaţă este limitată, câmpul care dă naştere energiei rămâne infinit, etern, impasibil şi nemuritor. Aceleaşi cuvinte care se referă la Dumnezeu se pot folosi şi pentru orice descriere a realităţii supreme. Mintea este un mare vindecător, o dată ce-i dai suficientă informaţie şi numeroase puncte de vedere de care să se ocupe.

Totuşi, indiferent ce credinţă adopţi, moartea rămâne misterioasă. De multe ori, când am simţit că o conferinţă pe care tocmai am susţinut-o despre semnificaţia morţii aduce mângâiere participanţilor, cineva se ridică şi spune: „Dar nu ştim cu adevărat ce se întâmplă, nu-i aşa? Încă-mi este teamă că am să mor şi n-am să mai fiu nimic". Nimeni nu acceptă pe deplin asigurările prezentate de raţiune sau de religie.

„Am crezut că am scăpat de frica de moarte", mi-a spus o femeie de vârstă mijlocie „până anul trecut, când a trebuit să fiu de faţă la moartea bunicii mele dragi. Agonia a durat douăsprezece ore şi, în mo-

* texte sacre hinduse, datând din 1200-1800 î. Ch. Veda = cunoaştere în lb. sanscrită. N. T.

** Sir Rabindranath Tagore 1861-1941 scriitor indian, cunoscut în special pentru colecţia sa de poezii, *Gitanjali,* (1912), bazate pe teme tradiţionale Hinduse. A câştigat, în 1913, Premiul Nobel pentru literatură. N. T.

*** 1207-1273. Poet persan, născut în nordul Afganistanului. În cartea sa, *Mathnavi*, el cuprinde esenţa gândirii sufite. A scris şi multe poezii si a facut parte din ordinul dervişilor dansatori. N. T.

**** o colecţie de 108 tratate vedice. N.T.

mentul în care a devenit, în sfârşit, conştientă de ceea ce se afla în jur, tot ce am văzut în ochii ei a fost frică şi panică. Mă iubea şi ţinea la mine atât de mult, încât cu greu am putut suporta această stare atât de traumatizantă pentru ea. Te rog, ajută-mă, sunt obsedată de ochii ei."

Moartea este un proces firesc, însă atitudinea noastră faţă de ea poate fi nefirească. Frica de moarte descrisă aici este înrădăcinată în ataşamentul emoţional profund. Îţi va fi frică de orice lucru căruia îi opui rezistenţă. Adeseori, când oamenii mor, ei încearcă să alunge moartea, zicând, „Nu mi se întâmplă mie, nu poate fi adevărat. Ceva mă va salva." Pe măsură ce procesul morţii continuă, rezistenţa pe care i-o opui îl face din ce în ce mai dureros.

Bineînţeles că-ţi poate fi tot atât de frică de moarte şi înainte ca ea să se întâmple – frica însăşi este cea care trebuie să fie vindecată.

În fiecare tradiţie de înţelepciune există o învăţătură denumită a învia prin moarte, aşa cum spune Noul Testament. Asta înseamnă să trăieşti adevărul despre moarte, cât timp mai eşti încă în viaţă.

În acest moment, trupul tău nu poate rămâne în viaţă fără existenţa morţii. Miliarde de celule trebuie să piară, pentru a aduce la viaţă altele noi. Nu poţi să gândeşti, sau să simţi, sau să visezi, dacă mintea ta nu permite vechilor tale gânduri să se stingă – pentru a face loc celor noi.

Prin urmare, e un mit să credem că moartea se află „undeva departe", aşteptându-ne. Moartea este aici împreună cu noi, prinsă în oceanul vieţii.

Există o afirmaţie minunată: „Nu vei fi niciodată mai viu decât eşti în acest moment şi niciodată nu vei fi mai mort decât eşti în acest moment." Aşadar, ţelul tău ar trebui să fie să-ţi trăieşti viaţa cât de complet poţi – să devii atât de viu, încât moartea să nu mai fie o ameninţare.

Nu te privi pe tine însuţi ca pe cineva care se luptă să rămână în viaţă cu orice preţ; priveşte-te ca şi cum ai fi un râu care acceptă toate schimbările – pentru că schimbarea este ceva absolut natural, în trecerea de la o etapă a vieţii la următoarea. Când a fost întrebat de ce este atât de liniştit în faţa morţii, Socrate a zis: „M-am îndreptat către această destinaţie toată viaţă. De ce-ar trebui ca ultimii paşi să mă înfricoşeze?"

Totuşi, cum ar trebui să ne simţim la gândul că noi, sau o persoană pe care o iubim, poate să dispară şi să nu se mai întoarcă niciodată? Această idee te poate face să simţi frică sau pace; alegerea este a ta.

Cu toții ar trebui să dorim pacea și, pentru aceasta, trebuie să trăim, prin meditație și rugăciune, o liniște profundă, un calm lăuntric de neclintit. Descoperindu-le, nu vom mai fi niciodată luați prin surprindere de moarte. Pentru că, a muri înseamnă a te întoarce la aceeași liniște, la acea stare de conștiință pură, cunoscută ca „lumina".

Când oamenii povestesc, după o moarte clinică, faptul că au mers înspre lumină, ei ne vorbesc despre o destinație care e întotdeauna cu noi. Lumina este chiar ființa ta pură.

Iată și o altă imagine. Imaginează-ți că, înăuntrul tău, se află un spațiu pe care nimic nu-l poate atinge. Trupul tău este ca o casă care dă formă acestui spațiu al păcii și liniștii. Atunci când o casă se prăbușește, când acoperișul și pereții săi se dărâmă, spațiul din interior nu este vătămat. Au dispărut doar limitele. În moarte, noi ne pierdem definirea ca trup, însă spațiul de pace interioară – pe care unii îl numesc sufletul – nu este niciodată vătămat. Aceasta înseamnă învia prin moarte. Dedică puțin timp în cursul zilei pentru a merge în interior și pentru a-ți găsi pacea. Ea așteaptă să fie descoperită. O dată ce ai găsit-o, nu vei mai avea panică în privire, atunci când sosește moartea, pentru că vei intra într-un loc ce ți-a devenit familiar și chiar drag.

Iată câteva sugestii pentru a putea înțelege că moartea nu este un dușman de temut, ci o parte esențială a vieții:

Încearcă să fii în apropierea cuiva care moare. Rezistă la frica ce te îndeamnă să-l eviți, sau să stai deoparte, pentru că nu vrei să te amesteci.

Încearcă să-ți imaginezi propria moarte și apoi încearcă să-ți imaginezi propria ta naștere. Oricât de greu te străduiești, ambele sunt imposibil de imaginat și de conștientizat.

Nu există nici un indiciu legat de un început, sau de un sfârșit. Consideră, apoi, că părinții tăi nu ți-au spus tot adevărul, atunci când ți-au zis că ai fost născut într-o anumită zi. Înăuntrul nostru, cu toții ne simțim ca și cum am trăi din totdeauna – ceea ce este adevărat.

Mergi în natură și stai lângă un copac bătrân. Privește-l și înțelege că nimic din ceea ce vezi nu este stabil sau permanent. Acel trunchi solid este un nor de particule subatomice care se mișcă prin spațiu, fiecare fiind goală în proporție de mai mult

de 99,9999%. Întrucât copacul emite cu forță umiditate și oxigen prin frunzele sale, el formează un izvor puternic de energie – ceva mult mai dinamic și mai viu decât lemnul și frunzișul pe care le vezi cu ochiul liber. Consideră că acest aer și umiditatea din el sunt tot ceea ce era necesar pentru a construi un copac din atomi născuți chiar în momentul Big Bang-ului. În nici un caz ei nu aparțin copacului, nici copacul nu aparține atomilor.

Totul se mișcă încontinuu – flux și reflux în timp, sau aglomerări invizibile de energie. În ce moment, poți spune oare că acest copac e mai viu sau mai mort, decât este chiar acum?

Ia în considerare posibilitatea că moartea ar putea fi cel mai important aliat al tău. Când viața vrea să facă un salt creator, ea cheamă moartea pentru a-l face posibil. Oxigenul și hidrogenul, de exemplu, există ca gaze invizibile – dar atunci când se unesc pentru a forma apa, acele proprietăți încetează să mai existe. Apa este umedă și fluidă și, pentru a-i da acele calități, natura a sacrificat forma gazoasă a oxigenului și hidrogenului. Speciile vechi au dispărut, pentru a produce apariția unor specii noi, ce nu erau cunoscute înainte.

Întreaga creație lucrează în acest mod. Calități noi și secrete, pe care nu le-am bănuit niciodată, așteaptă să se nască (chiar dacă le-ar fi cercetat milioane de ani, nimeni n-ar fi bănuit că din aceste gaze ar putea apărea starea lichidă a apei!).

Este bucuria vieții ca tu să fii părtaș la nașterea lor. Acest lucru ni-l spune fiecare inventator, artist, mamă și sfânt.

***

Așadar, alegi tu să-ți dăruiești o asemenea bucurie? Dacă e așa, atunci moartea e prietena ta cea mai apropiată, deoarece – atunci când îți lepezi trupul și personalitatea – tu, de fapt, înapoiezi sursei materialele vechi și uzate, pentru a fi re-modelate.

Tu nu te reeditezi, ci apare o nouă ființă, cu calități noi, neașteptate – calități pe care, în starea ta actuală, nici nu ți le poți imagina. Eu cred în totalitate în acest mod de a vedea moartea – care, pentru mine, depășește orice promisiune a raiului. Observând relația intimă de iubire pe care viața și moartea o desfășoară în jurul meu, nu pot să cred că ea se va sfârși vreodată – sau că eu am fost lăsat pe dinafară.

Înfăţişarea răului

Conştienţa cea mai limitată aparţine acelora care fac rău. Răul ia naştere atunci când există o stare de dezechilibru atât de gravă, încât persoana nu mai ţine cont de nimeni altcineva. Astfel, răul este o formă extremă de egoism. *Există doar adevărul meu şi calea mea* – aceasta este dogma fanaticului, sau a teroristului. Dar soţul violent, vânzătorul de stupefiante care jefuieşte copiii, tâlharul şi criminalul sunt toţi la fel de izolaţi şi indiferenţi.

Putem să explicăm răul şi să-l îndepărtăm de noi. Emerson* l-a definit ca fiind absenţa binelui, lipsindu-l de orice existenţă legitimă proprie. Este posibil să transcendem răul – aşa cum s-a întâmplat în timpul atacurilor de la World Trade Center, atunci când cei blocaţi în birourile lor au telefonat celor dragi, nu pentru a-şi exprima groaza, ci pentru a-i linişti. Cel mai obişnuit mesaj trimis în faţa morţii a fost: „Am vrut să ştiţi că sunt bine, sănătos şi că vă iubesc."

Totuşi, atunci când cele două clădiri s-au prăbuşit şi violenţa s-a abătut asupra a mii şi mii de victime inocente, răul a câştigat. Mă gândesc la pompierii ce urcau în grabă scările din turnurile gemene. „Am fost evacuaţi în mod ordonat", povestea unul dintre supravieţuitori, amintindu-şi timpul scurt dintre ciocnirea cu avionul şi prăbuşirea finală a turnurilor. „Oamenii erau aliniaţi pe scări, luminile erau încă aprinse şi nimeni nu părea înfricoşat, chiar dacă şirul se mişca încet şi se oprea adesea. La un moment dat, am auzit ascensorul de mărfuri trecând în cădere liberă; înăuntru, oamenii ţipau. Când pompierii au venit spre noi, şirul s-a dat într-o parte şi toţi i-am aplaudat, salutându-i cu urale. Încă simţeam că vom fi salvaţi. Totuşi, peste câteva clipe, acei pompieri erau cu toţii morţi. Îi văd încă, toate feţele tinere, frumoase, trecând în aplauzele noastre – toţi omorâţi printr-o singură lovitură."

* Ralph Waldo Emerson, 1803-1882, scriitor american, filozof şi reprezentant de frunte al transcendentalismului american. N. T.

Violenţa fizică pare a fi răul cel mai greu de iertat. Transformarea unei persoane în bucăţi de trup ne revoltă. Atunci când supravieţuirea este ameninţată fizic, răspunsul visceral trebuie să apară. În unele cazuri, atrocităţile te lasă fără cuvinte. Represaliile devin unica soluţie. Iertarea trebuie să-şi aştepte rândul.

Atunci când te aliniezi spiritului, ceea ce trăieşti trece dincolo de planul individual spre ceva mai mare, care ne aparţine tuturor – un supra-suflet. Nimeni nu este exclus din acest supra-suflet, indiferent cât de atroce ar fi crimele sale. Este extrem de emoţionant cum femeile din Bosnia – un loc unde ura sălbatică este perpetuată de secole – au fost capabile să găsească o legătură umană, lipsită de orice fel de violenţă. Când au fost întrebate de reporteri, ele au răspuns că se rugau pentru sfârşitul violenţei – fără să apeleze la clişee, cum ar fi naţiunea şi etnia. Suferinţa le-a purificat; ele simţeau suferinţa celorlalte femei, care se presupunea că erau duşmanii lor.

Cu toate acestea, când pompieri curajoşi şi nevinovaţi sunt exterminaţi, chiar în timp ce încercă să ajute, răul nu este purificator. Acţiunile monstruoase, alese liber şi duse până la sfârşit, reprezintă întunericul venit pe Pământ. Mulţi personifică acest întuneric prin satan. Unii cred că diavolul are un trup si o faţă, alţii cred că este mai abstract. Se spune că teroriştii şi, în general, cei care fac rău, se află în stăpânirea întunericului. Oamenii sunt cunoscuţi prin faptele lor, iar masacrarea unor vieţi nevinovate constituie răul absolut.

Scrierile sfinte din India afirmă că răul şi nedreptatea nu pot supravieţui în apropierea unui sfânt. Fără să ştiu dacă este literalmente adevărat, acest lucru m-a încurajat întotdeauna. Bunătatea este o forţă pozitivă. Nici unul dintre cei care au provocat ororile totalitarismului ce s-au abătut asupra omenirii în secolul douăzeci, nu a supravieţuit pentru a-şi putea savura triumful. Răul piere, restabilindu-se echilibrul cu forţa creaţiei şi evoluţiei. Zidul Berlinului s-a prăbuşit prin însăşi forţa brutală, inerţia şi, apoi, epuizarea represiunii.

Mulţi oameni au afirmat că acest proces de evoluţie este prea lent, că ajunge până la pasivitate. Sunt de acord că uneori este necesară opoziţia activă în faţa răului, însă aceasta nu înseamnă că trebuie să sprijinim forţele distructive.

Este important să ne reamintim că orice lucru pe care-l putem

face pentru a ne extinde conştienţa, va contracara automat răul. Este inclusă aici întreaga activitate de vindecare, despre care am discutat.

Fii blând, atunci când eşti tentat să fii aspru. Fii atent, atunci când ai tendinţa să-ţi întorci privirea. Acceptă că negativitatea pe care o simţi îţi apare în momentul în care încerci să acuzi pe altcineva.

La acest nivel, transformarea personală este calea cea mai înaltă de a combate răul. Cu cât devii mai conştient, cu atât intri mai mult în echilibru. O dată echilibrat, poţi alege să respingi distrugerea; conştienţa ta se extinde dincolo de durerea de moment, pentru a observa că evoluţia este eternă – prin urmare, veşnic posibilă.

Cu toţii suntem de acord că mânia dă naştere la numeroase acţiuni rele – nu mânia ca atare, ci mânia care a fost blocată. În cazul în care conştienţa ta este deschisă şi liberă, mânia se scurge prin ea. Aceasta se aplică atât la furia generată din interior, atunci când te simţi agresat, cât şi la mânia care vine din exterior, sub forma atacului. Ambele trebuie să plece, în clipa în care şi-au îndeplinit misiunea. Rolul mâniei este de a alerta sistemele tale de apărare. Agresiunea şi apărarea sunt o parte a programului de supravieţuire, la aproape toate speciile care trebuie să intre în competiţie pentru a se împerechea, a-şi asigura hrana şi a ocupa un teritoriu. Nu e firesc să întreţii furia. Măcinându-te în tine, ea se hrăneşte din ea însăşi şi, în cele din urmă, izbucneşte prin violenţă.

Fiecare sistem viu care iese din starea de echilibru încearcă să se redreseze. Acest lucru este valabil pentru presiunea arterială şi pentru ritmul cardiac – dar şi pentru pădurea tropicală, sau pentru speciile de păsări. Presiunea exercitată asupra sistemului dintr-o parte – cum ar fi lipsa hranei, absenţa unui adăpost, sau pătrunderea neaşteptată a inamicilor – provoacă o reacţie de împingere a sistemului înapoi, spre starea de echilibru. Violenţa este reacţia extremă la dezechilibru. În ciuda tuturor discuţiilor despre faptul că fiinţele omeneşti ar fi violente din naştere, nu suntem noi oare şi blânzi din naştere? Dovada că e vorba despre ambele este la fel de puternică.

Răul poate apărea sub formă de stres: fiind împins mult peste capacitatea de a face faţă la această agresiune, omul nu are altă alternativă decât să riposteze. Faptul îngrozitor că teroriştii din 11 septembrie au fost dispuşi să se sinucidă i-a impresionat pe mulţi, considerându-l o dovadă că ei reprezintă răul absolut. Eu l-am privit ca pe un semn al disperării absolute. Ca indivizi, nici unul dintre atacatori nu mai putea trăi într-o lume care i-a rănit până la punctul în care supravieţuirea nu mai reprezenta o alternativă.

Cât despre fanatismul religios, oare nu este şi el rău? Bineînţeles că este, însă religia nu propovăduieşte răul. Ea intră în serviciul răului, în momentul în care mintea este axată pe rău. Cele mai recente studii asupra creierului arată că, atunci când oamenilor li se cere să ia decizii morale, ei îşi intensifică activitatea centrului emoţional al creierului – în locul centrilor gândirii, localizaţi pe straturile superioare ale scoarţei cerebrale. Doar după ce ne mâniem, apelăm la scoarţa cerebrală pentru a stabili o motivaţie raţională, inclusiv una religioasă.

Pare o ironie brutală, dar teroriştii se simt întotdeauna îndreptăţiţi în acţiunile lor. Acelaşi lucru este valabil pentru toţi marii răufăcători ai secolului douăzeci – de la Hitler, la Pol Pot. Răufăcătorul se consideră pe el însuşi o victimă. Se poate observa aceasta, analizând viaţa de fiecare zi. Soţii violenţi care-şi bat soţiile declară întotdeauna că au fost forţaţi să o facă. Vedem interviuri cu tâlhari violenţi, care-i condamnă pe oamenii pe care i-au împuşcat că n-au renunţat la banii lor, atunci când ei au cerut să o facă.

Dar, dacă plănuieşti să te răzbuni pe un răufăcător, îţi faci rău singur. Nu pentru că gândul s-ar putea întoarce împotriva ta să te rănească – ceea ce înseamnă superstiţie – ci din cauza faptului că gândirea negativă măreşte şi susţine sursa răului.

Întunericul se adaugă la întuneric. Psihologic vorbind, mintea se dezvoltă prin obişnuinţă şi folosire – iar atât timp cât foloseşti, în mod obişnuit, centrii care emit vină, mânie, răzbunare, intoleranţă şi violenţă, acei centri vor fi hrăniţi şi se vor dezvolta.

Hrăniţi, mai degrabă, lumina pe care o găsiţi în interiorul vostru. Transformarea nu se produce printr-o atingere cu o baghetă magică. Obişnuinţa şi folosirea se aplică şi acolo. Dacă găseşti chiar şi cele mai mici motive pentru a emite gânduri de iubire, toleranţă, iertare şi pace, aceşti centri vor creşte şi se vor dezvolta în mintea ta. Spiritul se bazează pe această creştere.

Există o întrebare care e pusă în repetate rânduri: de ce-i permite Dumnezeu răului să existe? Simt că răspunsul trebuie să fie răbdarea divină.

Dumnezeu ne aşteaptă să devenim mai buni. Dumnezeu vrea ca noi să vedem singuri – astfel încât viziunea să fie de durată. Poate să ne ia mai mult timp, dar acesta este preţul pentru că avem liber arbitru. Nici o alegere nu ne este impusă. Există doar perspectiva atrăgătoare a păcii şi iubirii, ca realităţi superioare.

Avem vreo dovadă că Dumnezeu exercită o influenţă în favoarea binelui? Nimeni nu poate să convingă pe altcineva că binele va triumfa asupra răului. Realitatea este că oamenii evoluează prin experienţă. Când păcătosul se plictiseşte de a mai greşi, el încearcă experienţa de a face bine – şi, în timp, se naşte un sfânt.

Poetul Rumi, la care mă întorc adesea, scria: „Trăiesc la limita nebuniei, bat la uşă, căutând motive. / Uşa se deschide. / Băteam din interior." Poate să pară ciudat, însă răul devine mult mai puţin ameninţător, atunci când încetezi să-l mai priveşti în afară, în „ceilalţi" – şi mergi înăuntrul tău. Adevărul este că nu există „ei" – suntem doar „noi", spiritele care se bucură de libertatea de a face şi simţi orice – de la acţiunile cele mai sublime, până la cele mai atroce. Iisus şi Budha nu mergeau peste tot, propovăduind: „Deveniţi tot atât de buni precum sunt şi eu". Ei au luat în considerare condiţia firească a omenirii şi au devenit aceasta.

Empatia totală a condus spre compasiune totală. Empatia s-a născut din dărâmarea zidurilor pe care ego-ul le-a construit. Compasiunea s-a născut din izbucnirea unor sentimente ce nu puteau fi negate. „A, deci eu sunt cu adevărat tu", este revelaţia comună tuturor sfinţilor.

Compasiunea totală conduce spre iertare totală.

Nu te poţi forţa să ierţi pe cineva. Iertarea nu aparţine minţii. Ea este o stare a inimii. Aşadar, încă o dată ne aflăm în faţa unui paradox, deoarece e clar că liniştirea inimii şi îngrijirea cu blândeţe a rănilor sale te vor proteja de rău.

Construind o fortăreaţă şi apărându-te astfel împotriva răului, te va face să fii şi mai vulnerabil. Vindecarea propriei tale inimi este unicul lucru extrem de important pe care-l poţi face, pentru a schimba lumea. Propria ta transformare îţi va da posibilitatea să te îndepărtezi atât de mult de rău, încât să nu contribui la acesta cu nici un cuvânt, gând, sau respiraţie. Acest proces vindecător este ca şi cum ţi-ai redescoperi şi tămădui sufletul.

Vindecarea sufletului

O mamă ce călătoreşte împreună cu fiica sa, aşteaptă neliniştită la ghişeul de bilete. Zborul ei de vacanţă a fost amânat. Nu se poate face ceva? Degetele apasă pe tastele computerului – se pare că poate pleca cu un alt zbor. Zâmbeşte uşurată, ia noile bilete şi pleacă în grabă spre poartă. O soţie care are loc rezervat pentru un zbor de miercuri (ziua următoare), se decide să plece cu o zi mai devreme şi este şi ea norocoasă că există locuri disponibile. De abia aşteaptă să fie, peste câteva ore, împreună cu soţul ei. Plictiseala din aeroport îl determină pe un tată să-şi omoare timpul telefonând acasă, ca să stea de vorbă cu fiul său de cinci ani, înainte ca acesta să plece spre grădiniţă. Când îi este anunţat zborul, încheie convorbirea cu cuvintele: „Tati te iubeşte".

În mai puţin de două ore, aceşti oameni dispar de pe faţa pământului. Unde s-au dus? Oare o parte din ei a supravieţuit tragediei?

Moartea creează întotdeauna nelinişte în privinţa a ce se întâmplă cu sufletul. În acele catastrofe teroriste, oamenii au murit fără să lase rămăşiţe care să fie recuperate. Aceasta a făcut ca tragedia să fie şi mai chinuitoare pentru supravieţuitori. O mamă cu cinci copii era căsătorită cu un pompier care a pierit în eforturile de salvare. Atunci când a fost întrebată ce le-a spus copiilor, ea a răspuns: „Le-am spus că am fost norocoşi. Cel puţin am avut posibilitatea să-i recuperăm trupul."

Dispariţia totală a unui om pe care-l iubeşti este o tragedie de nedescris. O parte primitivă din noi crede în lucrurile solide, materiale, ca puncte de reper ale realităţii. Sufletul, dacă există cu adevărat, este în întregime invizibil. E greu de crezut în el, cu aceeaşi convingere cu care credem în prezenţa noastră fizică, materială – care e atât de liniştitoare, cât timp trăim.

M-am pomenit în această zonă enigmatică, între îndoială şi credinţă, când tatăl meu, care avea peste optzeci de ani, a murit pe neaşteptate. El era înzestrat cu o personalitate pioasă; era liniştit şi adeseori

retras; era un om care mai degrabă asculta, decât să se pună în valoare. Pe măsură ce îmbătrânea, se frământa foarte tare în legătură cu mama, care devenise la bătrâneţe mai neputincioasă decât el. Într-o noapte, în luna noiembrie, s-a dat jos din pat şi a trezit-o. Privind în urmă, îmi dau seama că a vrut să-şi ia rămas bun. A sărutat-o pe mama, s-a întors încet în camera sa şi a închis ochii. Moartea a venit când el era calm şi pe deplin conştient. Modul ales de tatăl meu pentru a ne părăsi a fost acela al demnităţii şi păcii, fără să deranjeze pe cineva.

Mi-a lăsat un imens gol în inimă. Nu eram pregătit pentru această întâmplare, chiar dacă am crezut că eram. Familia s-a reunit în Delphi şi am trecut pentru prima dată prin ritualurile morţii. Am mers la *ghats* – terenurile de incinerare de pe malul râului – şi am citit listele tuturor strămoşilor noştri care au fost incineraţi în acest loc, mergând cu sute de ani în urmă. Am fost lăsat să supraveghez incinerarea rămăşiţelor tatălui meu şi am simţit un fel de alinare nesfârşită şi groază. Un teren de incinerare miroase a moarte. Nu poţi scăpa de prezenţa umbrei şi – chiar dacă e greu să exprim aceste cuvinte în faţa cititorilor occidentali – atunci când cenuşa tatălui meu era încă fierbinte, a fost necesar să dezintegrez carcasa fărâmicioasă a craniului său cu un băţ. A fost ritualul final al eliberării. Am devenit conştient de sunetele unei muzici de nuntă ce se auzea în depărtare şi de zgomotele făcute de nişte copii, care se jucau la câteva zeci de metri distanţă. Permanenţa vieţii a apărut chiar în acel moment macabru.

Când am fost martorul spectacolului de televiziune în care şase mii de oameni au dispărut instantaneu, am înţeles ce a intenţionat să spună văduva pompierului, când a declarat că a considerat recuperarea cadavrului ca pe un dar. Au fost necesare luni de zile de reflecţie, până să-mi pot răspunde la întrebarea în legătură cu locul în care a plecat tatăl meu. El a fost o persoană iubitoare, care niciodată nu a lipsit din viaţa mea – şi iată, pe neaşteptate, în locul său era un gol.

***

Poate să fie manifestarea invizibilă şi delicată a spiritului la fel de reală ca trupurile noastre fizice? Lucrurile nu există în realitate, doar datorită faptului că le poţi vedea şi atinge.

Aceasta este o iluzie a simţurilor. O stâncă de granit este reală, pentru că forţe invizibile menţin la un loc particule invizibile de energie. Nimeni nu a văzut forţa gravitaţiei, sau curbarea spaţiului, totuşi existenţa lor este mult mai sigură decât granitul – care se va fărâmiţa şi va înceta să existe cu miliarde de ani înainte ca forţa gravitaţiei să dispară.

Toate lucrurile adevărate sunt, de fapt, invizibile. Nimeni nu a pipăit vreodată timpul. Adevărul nu lasă amprente. Dragostea scapă celor cinci simţuri.

Vindecarea sufletului nu înseamnă deloc a încerca să crezi într-o fantomă invizibilă. Atunci, putem noi să credem în existenţa invizibilă a sufletului, mai ales că acesta nu poate preveni instalarea durerii, violenţei şi suferinţei?

Sufletul este înţeles cel mai bine nu ca o fantomă abia vizibilă, ci ca sinele adevărat, prezent în tine chiar în acest moment. Deşi nu-l vezi – atunci când simţi impulsul iubirii, ai stabilit o legătură cu el. Nu poate fi nici o îndoială că ai un sine individual – de aceea, a trece spre un nou nivel, cel al sinelui tău adevărat, nu e o sarcină extraordinar de dificilă.

Fiecare dintre noi are o credinţă puternică într-un sine fals, născut din ego. Am discutat deja despre ego de câteva ori, dar să recapitulăm acum sistemul său de valori, prin câteva cuvinte cheie: limitat, strâns în el, plin de ataşamente, acaparator, închis şi înfricoşat. Doar ascultându-le pare greu de crezut că cineva şi-ar declara apartenenţa la aceste valori – însă observă cât de mult din comportamentul nostru este motivat de ele.

Sinele adevărat are o valoare de neînlocuit, deoarece poate îndeplini necesităţi pe care ego-ul nu le poate satisface. Aceste necesităţi, menţionate anterior, sunt următoarele:

Nevoia de siguranţă.
Nevoia de a aparţine cuiva.
Nevoia de a fi recunoscut de ceilalţi.
Nevoia de a însemna ceva pentru cineva.
Nevoia de a te exprima liber pe tine însuţi.
Nevoia de iubire.

Dorinţa şi îndeplinirea sa reprezintă ritmul natural al vieţii.

Fiecare dintre aceste nevoi există pentru a fi satisfăcută. Sinele tău adevărat este deja împlinit – aşa că, atunci când fuzionezi cu el, te vei putea simţi în întregime dorit, în siguranţă, vrednic şi iubit. Te vei exprima în mod natural şi liber. Vei însemna pentru ceilalţi mai mult decât ţi-ai imaginat vreodată.

Ego-ul are aceleaşi necesităţi şi simte aceleaşi dorinţe, însă caută satisfacerea lor în exterior. Oamenii încearcă să se convingă pe ei înşişi că înseamnă ceva, dacă au o stare socială bună şi bani. Ei simt că se exprimă pe ei înşişi, dacă îşi pot face auzite opiniile. Încearcă să aparţină cuiva, urcând pe scara succesului. Strategia de a se manifesta în exterior este singura pe care o cunoaşte ego-ul. Sinele adevărat cunoaşte doar strategia manifestării interioare.

Am un prieten care s-a mutat recent în centrul Bostonului şi, pentru prima dată în viaţa lui, îl chinuiesc cerşetorii, atunci când merge spre locul de muncă. Ei îi apar în cale unul după altul, ţinând în mână nişte căni de tablă şi cerând mărunţiş. „Pentru un timp", mi-a spus el „i-am ignorat, dar a fost imposibil. Un cerşetor obişnuia să-mi deschidă uşa când intram la bancă şi să spună cu un sarcasm voalat: ‚Hai să te ajut. Poate că o să-ţi aminteşti de mine la ieşire.' Am sesizat falsa politeţe şi săptămâni întregi i-am urât pe toţi. De ce nu puteam merge în linişte spre serviciu, fără să fiu acostat de cerşetori?"

După ce s-a luptat cu mânia şi vinovăţia – întrucât voia să facă numai ce trebuie – prietenul meu a avut o idee genială. De ce să nu dea, pur şi simplu, ceva bani oricui îi cerea? „A funcţionat extraordinar de bine. Am adunat mărunţiş în buzunare şi, indiferent cine îmi cerea, îi dădeam. Imediat mi-a dispărut mânia. Apoi, ochii mi s-au deschis. Am observat că aceşti oameni sunt într-adevăr pierduţi şi singuri şi că e un act de cruzime din partea mea să nu le dau puţinul pe care-l voiau."

Este extraordinar când o furie meschină poate fi transformată într-un sentiment atât de nobil, cum este compasiunea. În acest caz, totul s-a întâmplat instantaneu, datorită unei simple modificări a percepţiei.

Sinele adevărat nu ne îndeamnă să fim buni. El ia impulsurile noastre existente şi le priveşte într-o nouă lumină. Intuiţia deschide porile inimii. De mai multe ori pe zi, fiecare dintre noi simte impulsul, oricât de slab, al sfinţeniei. Plimbă-te pe o stradă timp de zece minute şi vei observa peste tot în jurul tău motive pentru a dărui, a ajuta, a oferi milă şi

compasiune, a ierta – şi poate chiar a iubi. În fiecare situaţie apare impulsul de a te izola, din cauză că acesta a fost obiceiul tău de multă vreme – dar, în acelaşi timp, ia naştere un nou impuls. Sinele adevărat trimite semnale noi.

Observă-le şi simte-le. Insistă asupra lor, mai degrabă decât să le alungi. Evită obiceiul de a întoarce spatele, sau de a-ţi fi prea frică să acţionezi. Acţionează ori de câte ori poţi. Apreciază-ţi propria bunătate şi felicită-te ori de câte ori te apropii, cât de cât, de sinele tău adevărat.

Acesta e programul – şi este unul foarte simplu. Nu e nevoie să priveşti sufletul ca pe o idee abstractă, oferită de teologie. Este un aspect al tău propriu, ce aşteptă să-l recunoşti.

Crezul sinelui adevărat este fericire însoţită de detaşare.

Fericirea provine din faptul că nu mai trebuie să ne agăţăm de un teritoriu mic, apărat. Detaşarea provine dintr-o conştienţă extrem de profundă, că totul îţi aparţine şi, în acelaşi timp, nu-ţi aparţine.

În timpul priveghiului de la moartea tatălui meu, mă întrebam continuu dacă el a dispărut pur şi simplu, dacă persoana pe care o iubeam nu mai exista, dacă ea nu avea unde să meargă altundeva, decât într-un gol imens. Am înţeles că aceste îndoieli veneau de la nivel emoţional, ei şi ce-i cu asta? Emoţiile au nevoie să fie satisfăcute la fel de mult – dacă nu chiar mai mult decât mintea.

După aceea, într-o zi, am încetat să mai opun rezistenţă imaginii tatălui meu dispărând – şi, cu mare uşurare am înţeles că el nu putea să dispară, deoarece el nu a fost niciodată aici. Sufletul, sau sinele adevărat, nu este nici înăuntrul tău, nici în afară. La fel ca şi forţa gravitaţiei, sau ca adevărul, sau ca timpul, sufletul tău este pretutindeni. De aceea, în momentul morţii el nu are unde să plece – el deja a ajuns. Imaginează-ţi o serie de sfere concentrice, una în interiorul celeilalte. Apoi imaginează-te pe tine trăind în fiecare dintre aceste sfere, începând cu cea mai mică.

• *Prima sferă* este trupul şi lumea fizică a celor cinci simţuri. Aici trăieşti în timpul care zboară.

• *A doua sferă* este modelul undelor cerebrale care-ţi creează gândurile, sentimentele şi dorinţele. Aici trăieşti în minte.

• *A treia sferă* este modelul invizibil al energiei din care a fost creat creierul. Aici trăieşti în câmpul de manifestare al forţelor naturale.

• *A patra sferă* este câmpul care se întinde la infinit prin cosmos, cel din care se naşte toată energia. Aici trăieşti în valurile fluctuante ale oceanului cosmic.

• *A cincia sferă* este câmpul liniştit, nemişcat care uneşte toate câmpurile de forţă, cel din care iau naştere spaţiul şi timpul. Aici trăieşti în interiorul oceanului însuşi.

• *A şasea sferă* este pântecele universului – dimensiunile infinite, învăluite una în interiorul celeilalte. Aici trăieşti în leagănul creaţiei, înainte de a avea loc creaţia.

• *A şaptea sferă* este cea necreată – Dumnezeu, Brahman, Unul şi Întregul. Aici trăieşti etern.

Ceea ce am înţeles, cuprins de un val de uşurare, a fost că nimeni nu trebuie să plece nicăieri. *Toate aceste lumi există în acelaşi timp.* Eu mă întâlnesc cu tine pe stradă ca două trupuri, dar ne întâlnim şi ca două minţi, două suflete, doi cetăţeni ai cosmosului. În cele din urmă, noi nu ne întâlnim deloc – fuzionăm în oceanul spiritului. Noi suntem unul.

Singurul lucru care se schimbă este percepţia. Tu şi eu alegem sfera căreia îi aparţinem şi, o dată ce am identificat-o, o denumim realitate. Ego-ul oferă cea mai limitată realitate, sfera cea mai dinăuntru. Privind peste zid la o realitate mai extinsă, sau chiar la punctul de vedere al altei persoane, ego-ul spune, „Ce are asta de-a face cu mine?" Dar ego-ul nu există pentru a nega sufletul. El există, pentru că este necesar.

Forţa evoluţiei trage de noi, ne convinge să privim în sfere mai extinse. Sursa din care vine forţa care ne trage este sufletul, care deja cunoaşte fiecare înveliş al realităţii – de la întunericul cel mai intens, până la lumina eternă.

Timp de mai multe secole, nimeni nu a avut nici cea mai vagă idee despre funcţionarea creierului, sau despre gravitaţie, sau despre particulele subatomice. Faptul că nu le-am perceput, nu înseamnă că ele nu au existat. Mai curând, acea înfăţişare a realităţii extinse la infinit ne aşteaptă să ne depăşim limitele. În momentul în care o facem, percepţia se modifică, dând naştere unor lumi noi.

Atunci când poţi simţi durerea şi eşti totuşi capabil să recunoşti lucrarea sufletului, te simţi entuziasmat şi plin de optimism. Mesajul ascuns al suferinţei ţi s-a revelat. Cât despre mine, eu am fost capabil să

accept pierderea tatălui meu, într-un mod complet nou – ca şi cum nu ar fi fost o pierdere. El a devenit mai prezent pentru mine, decât a fost vreodată. Am simţit că i-am întâlnit sinele adevărat, în timp ce-l întâlneam pe al meu. Aceasta era conexiunea noastră sufletească. Am depăşit o graniţă foarte dificilă la nivelul sentimentelor. Chipul drag al tatălui meu, vocea lui, apropierea sa fizică dispăruseră. Mă temeam cumplit că el, ca individualitate, dispăruse de asemenea. Acum pot să mă bucur de faptul că nimeni nu are un sine individual – nu la nivelul sufletului. Tu şi eu cutreierăm universul, pretinzând că suntem individualităţi. Pierderea este o fantomă proiectată de ego – care crede doar în „eul" individual.

Ce suntem, cu adevărat, tu şi eu? Suntem o expresie a întregului univers. Universul a dat naştere persoanelor separate care suntem tu şi eu, dar nu ne-a lăsat în afara îmbrăţişării eternităţii.

Chiar în acest moment, noi suntem atât în afara timpului – cât şi, fără îndoială, înăuntrul său.

Oricât de mult ai tu nevoie de lume pentru a trăi, lumea are nevoie de tine pentru a exista. Tu eşti singurul mod prin care universul poate experimenta cu exactitate lucrurile pe care le simţi, le priveşti, le atingi, la care te gândeşti şi pe care le doreşti – aşa cum nimeni altcineva nu o poate face. Structurile se formează şi se descompun, dispărând ca ceaţa. Cu o parte a fiinţei tale îţi joci rolul în aceste structuri, creând scenarii de lumină şi umbră. Însă, cu o altă parte a fiinţei, tu eşti cunoaştere pură, creativitate pură, posibilitate pură.

Tu eşti sursa. De aceea, atunci când mori, are loc acelaşi proces care a condus la naşterea ta. Sursa re-aranjează structurile încă o dată. Priveşte viaţa de apoi aşa cum priveşti acest moment – atât ca pe o nouă naştere, cât şi ca pe o nouă moarte.

Vindecarea sufletului este o călătorie de la o sferă a conştienţei, spre următoarea. Expansiunea conştiinţei nu te duce nicăieri. Poţi avea o percepţie interioară – care să-ţi schimbe viaţa – într-o vineri, sau într-un loc cum ar fi Chicago sau Ierusalim. Dar acestea sunt doar fragmente ale scenariului care se desfăşoară.

Lumile cele mai înalte în care trăieşti sunt nicăieri şi pretutindeni. Limitele timpului şi spaţiului sunt dure, când sunt privite din sfera interioară, acolo unde trupul se luptă să trăiască. Limitele se subţiază în sfera artei şi a muzicii – şi devin chiar şi mai fine în sfera iubirii.

Iisus a descris acest proces cu o concizie minunată, atunci când a spus că libertatea înseamnă „să fii în lume, dar să nu faci parte din ea."*

La fel de frumoase sunt şi învăţăturile Upanishadelor, care spun că, pentru cineva aflat în ignoranţă, viaţa este ca şi cum ar scrie pe piatră; pentru cineva care a început să cunoască spiritul, viaţa este ca şi scrierea pe apă; pentru cineva care este eliberat, viaţa este ca şi cum ar scrie pe aer.

Fericirea însoţită de detaşare este ţelul spiritual al vieţii. Pe calea vindecării, vei trăi momente din ambele – şi vor exista momente în care nici una nu este posibilă. Ego-ul îşi va striga revendicările şi apoi vor trebui să ai grijă de „eu, mie, al meu".

Este firesc să fie aşa. Cea mai mică sferă a fiinţei tale, locul ego-ului şi al nevoilor sale, este la fel de sfânt ca şi sferele mai largi.

A spune că cineva are un sine fals, este ceva relativ.

E mult mai adevărat să spunem că noi toţi ne scriem vieţile pe piatră, aşteptând ziua în care vom scrie pe apă – şi ştiind ca va sosi timpul în care vom scrie în aer.

* compară Ioan XV, 19, XVII, 14,16, Noul Testament. N. T.

PARTEA a II-a

O sută de zile pentru vindecare

Sufletul mă poate conduce spre vindecare.
Voi deveni una cu sinele meu adevărat.

Cu această primă afirmație începem procesul de vindecare. De aici urmează alte nouăzeci și nouă de expresii ale spiritului – câte una pentru fiecare zi. Împreună, ele rezumă procesul vindecării spirituale și emoționale. Ele ne transferă atenția de la lumea exterioară spre lumea interioară – care este sursa luminii.

Suferința amenință să ne facă în așa fel, încât viața noastră să nu mai aibă sens. Acesta este cel mai mare pericol – și nu durerea pe care o induce. *Depinde de fiecare dintre noi să restabilim sensul vieții.* Doctorii nu o pot face cu medicina lor; prietenii nu o pot face cu mângâierea și sprijinul lor. Ești vindecat, atunci când poți să-ți spui ție însuți: „Sunt important, aparțin cuiva, sunt vrednic, sunt în siguranță, mă pot exprima liber pe mine însumi, sunt iubit."

Vindecarea interioară implică mutarea de la întuneric la lumină. „Lumina" este un cuvânt cu semnificații diferite, dar este înțeles, în general, ca iubire și înțelegere înțeleaptă. Iubirea se îngrijește de corpul emoțional; înțelegerea umple vidul creat de durere.

Intrând în legătură cu sinele adevărat, vei descoperi că sufletul nu este pasiv. Spiritul cunoaște mai multe despre noi decât cunoaștem noi înșine – și vrea să sprijine fiecare pas al nostru spre unitate.

Calea sufletului a fost denumită drumul fără cale*, pentru că nu există nici o hartă. Pașii fiecărei persoane sunt diferiți. Însă marile tradiții ale înțelepciunii ne-au spus extrem de multe lucruri de mare ajutor despre spirit.

În paginile care urmează, am extras o sută de zile de gânduri călăuzitoare, unele sub forma unor afirmații, altele ca exerciții, meditații, și lecții, care au luminat calea spre auto-vindecare timp de secole întregi.

Fiecare este o sutra, de la cuvântul sanscrit care înseamnă „fir călăuzitor," sau, mai puțin exact, un aforism care conține forță.

* *the pathless path* în original. N.T.

Lumina are forța de a umple vidul afectat de întuneric. Vindecarea însăși are loc în două faze – eliberarea energiei suferinței, apoi înlocuirea ei cu energia sufletului. Este un proces blând, foarte asemănător cu a urma un fir călăuzitor, care te conduce pas cu pas.

Ceea ce începe ca o simplă aluzie despre o nouă putere, va crește. Sinele tău adevărat este întotdeauna dispus să primească orice încercare, să găsească orice răspuns și să-ți arate calea de ieșire din orice dilemă.

Ceea ce contează este legătura ta cu acest sine adevărat.

În frică și izolare, sufletul tău pare a se afla la distanță, fără nici o putere. Însă aceasta este o percepție născută din urmarea ego-ului – ceea ce am făcut cu toții.

Dacă faci o pauză ca să asculți vocea sufletului – acolo unde ego-ul tace – vei fi surprins de puterea pe care o ai sub comanda ta, oricât de mult timp a fost trecută ea cu vederea.

Nici o altă descoperire în viață nu aduce atâta fericire ca redobândirea sinelui adevărat. Singurul eveniment comparabil este atunci când te îndrăgostești, însă acesta este temporar și depinde de o altă persoană, cea iubită.

Sinele tău adevărat este etern și nu depinde de nimeni altcineva, decât de tine. Atunci când se spune că suferința înnobilează o persoană, aceasta înseamnă că, sub impulsul crizei, vechile obiceiuri și percepții sunt eliminate. Necunoscutul se face simțit și, dacă te deschizi spre el, semnificația sufletului se revelează ca un adevăr pe care, înainte de a începe criza, nici nu l-ai fi bănuit. În acest mod, se consideră că fiecare suferință ar conține un mesaj spiritual ascuns.

ZIUA 1

Sufletul mă poate conduce spre vindecare.

Voi deveni una cu sinele meu adevărat.

Aceasta este o afirmație despre țelul căii spre vindecare, care este unitatea. Folosește această afirmație – și pe celelalte care urmează – în primul rând, citind-o. Absoarbe cuvintele în liniște. Închide ochii și repetă-le în sinea ta. Oprește-te o clipă, în timp ce respiri ușor. Apoi, citește cuvintele cu voce tare. Le poți repeta doar de câteva ori, sau de câte ori ți se pare normal. Dacă simți îndoială sau rezistență, lasă-le să apară și să dispară. Rezistența este firească. Intră în legătură cu acea parte a ta care înțelege și acceptă afirmația. Încheie, mulțumind sufletului tău și cere ca, pe parcursul zilei, să-ți aducă înțelegerea.

ZIUA 2

În acest moment, sufletul este cu mine.
Îmi este la fel de aproape ca şi respiraţia.

Aceasta este o afirmaţie despre cât de aproape este sinele adevărat. Foloseşte-o astăzi şi, de fiecare dată când o repeţi, încheie respirând liniştit şi percepând că ai o respiraţie răcoroasă, liniştitoare, de lumină albă.

Respiraţia este mişcarea spiritului în cea mai subtilă expresie fizică a lui. Atunci când respiri blând şi rar, trupul se relaxează, mintea îşi găseşte centrul liniştii şi scena este pregătită pentru inspiraţie – curgerea spre înăuntru a spiritului.

ZIUA 3

Sufletul meu este în afară şi înăuntru.
Lumina este pretutindeni.

Aceasta este o afirmaţie despre a vedea dincolo de limitele fizice. Rosteşte afirmaţia cu voce tare şi încheie respirând uşor şi vizualizând o lumină albă, delicată, ce emană în toate direcţiile şi umple întregul spaţiu din trupul tău şi fiecare colţ al camerei.

ZIUA 4

Sufletul este sinele meu.
Mă cunoaşte şi mă aude.

Aceasta este o afirmaţie despre capacitatea sufletului de a asculta. După ce o rosteşti, încheie – imaginându-ţi că fiinţa ta se extinde în toate direcţiile, la fel cum face şi lumina. Priveşte-ţi fiinţa cum îţi umple camera, apoi casa, apoi spaţiul din jurul casei, în toate direcţiile. Toate acestea reprezintă sfera ta de acţiune. Pentru că este umplută cu spirit, ea te cunoaşte şi te iubeşte.

ZIUA 5

Adevărata mea necesitate este de a mă cunoaşte
aşa cum mă cunoaşte sufletul meu.

Aceasta este o afirmaţie despre scopul vindecării. Când o persoană se află în suferinţă, sunt mai multe necesităţi – chiar mai multe decât în viaţa de toate zilele. Ne simţim ca nişte copii pierduţi. Este normal să avem un sentiment de abandon şi neajutorare. Însă aceste necesităţi sunt amintiri din trecut. Ele repetă ceea ce ai simţit în copilărie. În momentul de faţă, adevărata ta necesitate este de cunoaştere şi putere. Pentru a te vindeca, trebuie să înţelegi – şi o dată ce ai înţeles, ai nevoie de energia de a te vindeca de suferinţă şi de a merge mai departe.

ZIUA 6

Sufletul meu mă cunoaşte că sunt întreg şi desăvârşit.

Aceasta este o afirmaţie despre obţinerea unei noi imagini despre sine, care nu este fragmentată. Întregul este definit, pur şi simplu, ca acel lucru care rămâne acelaşi, chiar şi atunci când totul se schimbă. Acesta este spiritul. Prezenţa sa este simţită ca fericire detaşată. Sinele tău adevărat te priveşte astfel.

ZIUA 7

Sufletul meu mă cunoaşte ca fiind blând.

Aceasta este o afirmaţie despre necesitatea de a nu folosi forţa. Rosteşte-o, apoi încearcă să te cunoşti pe tine însuţi ca fiind blând. Observă-te spunând un cuvânt blând, sau săvârşind o acţiune de ajutor şi mângâiere. Ar putea fi ceva simplu: să spui mulţumesc, să atingi pe cineva pe umăr, să rosteşti un cuvânt plin de înţelegere. Vezi ce simţi. Fii prezent. Cere ca astfel de momente să apară mai des. Atunci acţionezi din sinele tău adevărat.

ZIUA 8

Sufletul meu mă cunoaşte ca fiind paşnic.

Aceasta este o afirmaţie despre necesitatea de a nu fi mânios. După ce o faci, cunoaşte-te ca fiind paşnic. La un moment dat în timpul zilei, când te surprinzi că te simţi mânios, aminteşte-ţi că nu eşti tu acela. Lasă energia mâniei să treacă, la fel ca un musafir căruia nu i se permite să rămână. Las-o să vorbească, dar să ştii că tu eşti în altă parte, tu eşti împreună cu sinele tău adevărat.

ZIUA 9

Sufletul meu mă cunoaşte ca fiind cel căruia nu-i lipseşte nimic.

Aceasta este o afirmaţie despre a fi de ajuns de centrat înăuntrul sinelui tău, pentru a face faţă oricărei provocări. Foloseşte-o ca afirmaţia ta pentru ziua de azi. Apoi, în timp ce-ţi desfăşori programul obişnuit, observă toate lucrurile pe care vrei să le cumperi, sau de care te ataşezi, sau pe care le posezi. Nu judeca aceste impulsuri; fii doar conştient de ele. Aminteşte-ţi că lucrurile vor veni şi vor pleca în viaţa ta, însă tu ai fost născut în plenitudinea ce se află înăuntrul tău. Nu-ţi lipseşte nimic. Există oare o nelinişte accentuată, dincolo de dorinţă? Ego-ul vrea să achiziţioneze lucruri din cauza nesiguranţei, dintr-un sentiment al lipsei. Aminteşte-ţi că totul vine şi pleacă, cu excepţia sufletului tău. O persoană dobândeşte sentimentul de împlinire lăuntrică, datorită sufletului. Sufletului nu-i lipseşte nimic şi, de aceea, nu are nici o nelinişte în legătură cu lumea exterioară – câştigul nu e o necesitate, pierderea nu reprezintă o ameninţare.

ZIUA 10

Sufletul meu mă cunoaşte ca fiind fericit,
pentru că sunt liber.

Aceasta este o afirmaţie despre libertate. După ce o rosteşti, tot restul zilei exersează să nu rămâi agăţat de ceva. A nu rămâne agăţat înseamnă a accepta orice se întâmplă, fără a protesta sau a opune rezistenţă. Prin acceptare, devii disponibil pentru ceilalţi. Tu spui: „Îţi acord permisiunea să fii cu mine, aşa cum sunt eu cu mine însumi." Acceptarea îi face pe oameni să se simtă în largul lor – ceea ce, la rândul său, face posibilă iubirea. Dacă eşti întreg şi deplin, dacă nu-ţi lipseşte nimic, dacă dorinţele vin şi pleacă uşor, vei fi întotdeauna liber. În această libertate se află fericirea totală. Nu poţi fi rănit – nu în sinele tău adevărat.

ZIUA 11

Îi voi privi pe toţi ceilalţi,
la fel cum mă privesc pe mine.

Aceasta este o afirmaţie despre percepţie. După ce o rosteşti, meditează câteva clipe. Oamenii sunt diferiţi din multe puncte de vedere, care nu pot fi negate. Arătăm diferit; avem gusturi diferite şi un trecut diferit. Dacă te concentrezi pe diferenţe, aşa cum face ego-ul, nu poţi scăpa de tendinţa de a te considera mai bun sau mai rău decât altcineva. Acesta este jocul comparaţiei – şi comparaţia duce întotdeauna la judecată. Totuşi, nu eşti obligat să joci jocul comparaţiei, chiar dacă nu încerci să elimini diferenţele. Permite tuturor să aibă ceea ce ai tu: întregul. Priveşte prin ochii sinelui adevărat şi află că, dacă tu eşti întreg, toţi ceilalţi trebuie să fie, şi ei, întregi.

ZIUA 12

Voi întreţine orice necesitate, în afară de una – aceea de a-i judeca pe ceilalţi.

Aceasta este o afirmaţie despre eliberarea necesităţii de a judeca. Aceasta să fie lecţia ta pentru astăzi. Gândeşte-te la ce se întâmplă atunci când judeci pe cineva: în ochii tăi, acea persoană a greşit. Ea greşeşte dacă simte într-un anumit mod, dacă are un anumit aspect exterior, dacă susţine anumite opinii. Judecata creează, imediat, separare. Toate persoanele care greşesc devin „ei". Necesitatea de a judeca provine din necesitatea de a te izola – este forma de apărare a ego-ului. Dar, în acelaşi timp, te desprinzi de sinele tău adevărat. Aceleaşi ziduri care-i ţin pe ceilalţi oameni în afară, opresc şi revărsarea spiritului. Atunci când înveţi să nu judeci, tu afirmi de fapt: „Intenţionez să primesc orice, fără să decid, mai întâi, dacă este bun sau rău." Practicând deschiderea, îţi inviţi sufletul să fie într-o relaţie strânsă cu tine.

ZIUA 13

Nu voi opune rezistenţă celorlalţi.

Aceasta este o afirmaţie despre învingerea obstacolelor. Practică astăzi următoarele: încearcă să asculţi oamenii pe care îi ignori de obicei; acceptă o sugestie sau un compliment pe care, altfel, le-ai refuza categoric; priveşte cu atenţie pe cineva al cărui aspect te impresionează în mod neplăcut. Simte această deschidere – care va fi întotdeauna contracarată de tendinţa opusă, tendinţa de a rămâne izolat. Cum ai caracteriza rezistenţa ta la deschidere: puternică sau slabă? Dacă opui rezistenţă, te simţi bine? Prin practică vei descoperi că a nu opune rezistenţă conţine secretul numeroaselor trăiri spirituale – inclusiv a capacităţii de a iubi.

ZIUA 14

Nu-mi voi opune rezistenţă mie însumi.

Aceasta este o afirmaţie despre acceptarea de sine. Exerciţiul tău de astăzi să fie acela de a nu mai respinge orice aspect al tău care nu-ţi place şi de care vrei să scapi. Formele cele mai obişnuite ale rezistenţei sunt negarea şi reprimarea. Negarea spune: „În realitate, nu simt nimic." Reprimarea zice: „Nu-mi este permis să simt." Deci, astăzi, când te confrunţi cu supărări şi stresuri obişnuite, să simţi care dintre ele apare. Când vezi ceva frumos sau emoţionant, observă ce simţi. Surprinde-te dacă ai obiceiul de a-ţi reprima sentimentele. Lasă reacţia să izbucnească, aşa cum doreşte. Este foarte important să nu consideri prima reacţie ca fiind cea finală. Negarea şi reprimarea intervin cu viteza gândului, pentru a bloca porţile emoţiilor. Reîntoarce-te mental, de două sau trei ori, la orice situaţie care a dat naştere unei reacţii şi urmăreşte straturile mai profunde de unde provine.

ZIUA 15

Sinele meu adevărat răspunde cu iubire.

Aceasta este o afirmaţie despre înţelegerea unui adevăr spiritual. Gândeşte-te, astăzi, la trăsăturile caracteristice ale iubirii. Iubirea are două faţete: personală şi impersonală. Iubirea personală este simţită atât timp cât „eu" obţin ceva – plăcere, acceptare, înţelegere, recunoaşterea faptului că sunt important – deci, îşi are originea în nevoile ego-ului. Dacă vrei să dăruieşti iubirea personală altcuiva, este nevoie de o convenţie, de un schimb şi de o tranzacţie cu acea persoană. Dacă una dintre părţi încalcă acea convenţie, iubirea e întreruptă. Iubirea impersonală se naşte din sinele adevărat, care nu are nevoie să pretindă nimic de la altcineva. Iubirea impersonală nu înseamnă indiferenţă faţă de ceilalţi, ci extinderea îmbrăţişării dincolo de personalitate şi ego. O asemenea iubire produce plăcere intensă, fără a fi nevoie să se plătească vreun preţ. Nu eşti îndatorat faţă de nimeni pentru fericirea ta. Dezlegarea de ego îi dăruieşte sufletului o mare libertate. El poate găsi iubirea în orice lucru pe care-l priveşte. În timp ce ego-ul reacţionează cu frică, mânie, agăţare, lăcomie, evitare, ură, violenţă, sau agresiune – sinele adevărat simte doar revărsarea permanentă, constantă, a iubirii impersonale. Rosteşte astăzi această afirmaţie – şi să ştii că iubirea sufletului te aşteaptă.

ZIUA 16

Voi privi astăzi un lucru, ca şi cum l-aş vedea pentru prima dată.

Aceasta este o afirmaţie despre noutate. Fă-ţi astăzi această promisiune ţie însuţi. Opreşte-te pentru a privi un lucru, cu aceeaşi atitudine de apreciere pe care ai avut-o prima dată când ţi-ai îndreptat privirea către el. Sufletul priveşte fiecare experienţă dintr-o nouă perspectivă. Nu lucrurile din jurul tău au devenit plictisitoare sau perimate, ci percepţia ta este cea care le face să apară astfel. Observă cât de uşor decizi dacă-ţi place sau nu ceva. Anumite amintiri vechi îţi spun cum să reacţionezi. Tu ştii dinainte ce-ţi place şi ce nu-ţi place, ce va fi acceptat sau respins. Dar poţi alege să nu ajungi acolo. În intervalul minuscul de timp înainte de a reacţiona – sau în pauza de după – poţi fi deschis. Întreabă sufletul să-ţi spună care este reacţia lui – întotdeauna de apreciere. Astăzi, dă-ţi voie să transmiţi sentimente de apreciere unei flori, unei perdele care flutură în adierea vântului, unui joc de copil, unui copac ce înfrumuseţează marginea drumului – oricărui lucru căruia până acum nu-i dădeai nici o importanţă şi care te cheamă să-l priveşti din nou.

ZIUA 17

Voi hrăni pe cineva cu lumină.

Aceasta este o afirmaţie despre comunicare. Exersează astăzi următoarele: simte un impuls de iubire conştientă şi apoi dăruieş-te-l. Trimite impulsul iubirii unei persoane aflate în dificultate, unei persoane pe care o iubeşti deja – sau tuturor oamenilor din lume. Apoi, nu te mai gândi la el. Darul tău va fi recepţionat în banca spirituală în care este adunată toată lumina.

ZIUA 18

Voi renunța la judecata împotriva cuiva.

Aceasta este o afirmație despre iertare. Exersează astăzi astfel: gândește-te la o persoană pe care ai judecat-o – și apoi retrage-ți judecata. Exprimă-te oricum dorești: *îmi pare rău; îmi cer iertare; nu am avut această intenție; m-am răzgândit; regret orice atitudine care te-a rănit.* Însă nu trebuie să fie simple vorbe. Intră într-o stare de iubire, arătând că intenționezi sincer să îndrepți cu adevărat situația. Gândurile au, prin ele însele, forța de a răni. Prin retragerea unui gând negativ, oferi vindecare.

ZIUA 19

Fiecare gând al meu are forța fie de a răni, fie de a vindeca.

Aceasta este o afirmație despre energia spirituală. Lecția ta de astăzi să fie: atunci când te gândești la cineva, ori îl atragi către tine, ori îl respingi. Forța care atrage oamenii este iubirea. Când ai pentru oricine o iubire conștientă, instinctul tău natural este să îmbrățișezi – iar orice persoană care e îmbrățișată, este eliberată de separare. Frica respinge oamenii. Oricărui om pe care-l respingi i se spune să se întoarcă la separare. Gândurile tale pot să pară neimportante, dar fiecare persoană este fragilă din punct de vedere emoțional și poate fi rănită cu ușurință. Astăzi, întâmpină-i pe toți cu bucurie, în lumina pe care poți tu s-o emiți. Este un lucru vital pentru vindecarea ta și a lor.

ZIUA 20

Îmi voi folosi gândurile cu înțelepciune
și le voi respecta forța.

Aceasta este o afirmație despre asumarea responsabilității. După ce rostești afirmația, oprește-te, așează-te liniștit și conștientizează imaginea fiecărei persoane pe care o cunoști. Privește-i cum se adună toți într-o piață. Imaginează-ți că tu ești cel care conduce adunarea, având forța de a răni sau de a ajuta pe oricine dorești. Acum, privește toate fețele care se uită la tine și spune: „Îmi voi folosi forța cu înțelepciune." Prin această promisiune, îți recunoști rolul pe care-l ai în vindecarea tuturor. Îți pui gândurile în serviciul spiritului.

ZIUA 21

Cer universului să mă asculte.
Am nevoie să însemn ceva pentru cei din jur.

Aceasta este o afirmație despre depășirea limitelor. Fă din ea ce-rerea ta de astăzi. Nevoia de a fi ascultat este diferită de nevoia de a ți se acorda atenție. Ești înconjurat de inteligența infinită, care e disponibilă în fiecare moment. Începe să o atragi, cerând să fii ascultat. Dacă ceri în mod conștient unei inteligențe superioare să te observe, vei constata, în timp, că o va face. Lucrurile care vrei să se întâmple, se vor întâmpla mai ușor – ca și cum ar fi fost modelate de o mână invizibilă. Sinele tău adevărat nu vede nimic magic într-o astfel de stăpânire a timpului și spațiului. Deși lucrarea se face pe nevăzute – magicul ești, în realitate, chiar tu. Deci, astăzi spune-i universului că ai nevoie să însemni ceva pentru cei din jur – și el ți-o va satisface.

ZIUA 22

Îmi simt sufletul aici și acum.

Aceasta este o afirmație despre momentul prezent. Pentru azi, procedează astfel: încearcă să fii cât de prezent poți şi, atunci când devii conştient că te-ai îndepărtat, cere să fii adus înapoi. Mintea alunecă uşor în afara prezentului. Visăm la viitor. Ne lăsăm copleşiţi de amintirile trecutului. Când ne simţim mâhniţi, anticipăm durerea care va veni, sau ne amintim de durerea care a trecut. Fiecare ocol ne scoate din prezent. Totuşi, aici şi acum este singurul loc unde-ţi vei găsi sufletul.

ZIUA 23

Acest moment este punctul de liniște în jurul căruia se rotește totul.

Aceasta este o afirmaţie despre concentrare. Lecţia ta de astăzi să fie următoarea: totul în jurul tău este în continuă mişcare. Dacă alergi după întâmplări, amâni în permanenţă ziua în care te poţi opri. Însă oprirea se întâmplă chiar acum. Motivul opririi este de a aprecia ce conţine momentul de acum – adică liniştea. Înăuntrul liniştii se află o comoară. Ea poate fi deschisă, fără să foloseşti nimic altceva decât conştienţa liniştită – contemplarea sufletului. Dacă doreşti să deschizi comoara sufletului, consideră momentul prezent ca pe un lucru nepreţuit – punctul de linişte în jurul căruia se roteşte lumea.

ZIUA 24

Îmi cer mie însumi linişte şi pace.

Aceasta este o afirmaţie despre atenţie. Exerciţiul tău de astăzi să fie următorul: centrează-ţi atenţia, numai după ce ai lăsat-o să se liniştească în interior. Toate lucrurile care-ţi apar astăzi în cale, îţi solicită atenţia. Poţi să fii atent, în două moduri: din perspectiva acţiunii, care e mintea neastâmpărată – sau din cea a liniştii, care e mintea paşnică. Întotdeauna ai această posibilitate de alegere. Mintea, prin natura sa, poate părea neastâmpărată – însă caracteristica ei mai profundă este de a fi calmă. Astăzi, pe măsură ce devii conştient că atenţia ta este dispersată, neastâmpărată, în mişcare, nemulţumită, sau concentrată pe lucrurile exterioare – cum ar fi programul de lucru şi termenele de predare – opreşte-te şi alege. Cere o poziţie liniştită, din care să priveşti ceea ce urmează. Opreşte dialogul interior, care e doar pălăvrăgeală şi presiune continuă. Să ştii că motivul pentru care trebuie să ai o conştienţă liniştită este că acesta este sinele tău adevărat.

ZIUA 25

Îmi preţuiesc starea de linişte.

Aceasta este o afirmaţie despre valori. După ce ai rostit-o, continuă-ţi programul zilnic, păstrându-ţi încrederea în ceea ce preţuieşti şi fiind consecvent. Bucură-te de faptul că, oricând doreşti, poţi să te opreşti şi să fii în pace – chiar dacă doar pentru câteva momente. Preţuindu-ţi starea de linişte, atingi o parte din comoara sufletului.

ZIUA 26

Primesc cu deschidere sprijinul pe care mi-l acordă spiritul.

Aceasta este o afirmaţie despre îndrumare. Promite-ţi astăzi ţie însuţi că vei căuta îndrumare în interior. Oricine are nevoie de sprijin şi cu toţii îl căutăm, de obicei, în exterior – la familie, prieteni, colegi de serviciu şi la oamenii care au aceleaşi idei ca şi noi. Acest gen de susţinere te face să simţi că ai dreptate. Ego-ul primeşte asigurarea că nu eşti singur. Însă spiritul doreşte să se dezvolte într-un mod unic. El trimite sprijin persoanei lăuntrice. În loc să te facă să simţi că ai dreptate, susţinerea spirituală îţi măreşte sentimentul de a fi liber, în pace, iubitor şi conştient. Fii deschis faţă de aceste stări, deoarece deschiderea este primul pas spre transformare.

ZIUA 27

Voi preţui sprijinul pe care îl acordă spiritul.

Aceasta este o afirmaţie despre auto-apreciere spirituală. Promite-ţi astăzi ţie însuţi că, atunci când simţi că ai momente de incertitudine şi singurătate, îţi vei spune că ai aceeaşi valoare ca şi sufletul tău. În situaţiile în care simţi impulsul de a revendica, de a contrazice, sau de a rezista, nu-l urma. Găseşte-ţi singur pacea; acceptă situaţia şi apoi aşteaptă. Observi ceva semne că ceea ce doreşti să obţii din situaţia respectivă îţi poate fi dat – fără să opui rezistenţă, sau fără să revendici? Când preţuieşti sprijinul acordat de spirit, scapi imediat de sub strânsoarea ego-ului. Eşti capabil să priveşti orice situaţie din perspectiva spiritului, nu doar a ego- ului. Dacă preţuieşti această capacitate, ea se va dezvolta.

ZIUA 28

Ne cuprindem unul în celălalt.
De aceea pot înţelege pe oricine, la fel ca pe mine însumi.

Aceasta este o afirmaţie despre apartenenţa la neamul omenesc. Natura umană este oferită fiecărei persoane în parte, dar ne împărtăşim din ea cu toţii. Ego-ul încearcă să ignore a doua parte a acestei afirmaţii. În orice situaţie, el se repede – pornind de la prezumţia că „eu" am cele mai importante idei, sentimente şi percepţii. Spiritul vede toate gândurile, sentimentele şi percepţiile ca aparţinând tuturor. Este un dar extraordinar. Capacitatea de a vedea lumea dincolo de propriile tale limite, este preţioasă – sinele adevărat te va ajuta să obţii o perspectivă mai extinsă, dacă eşti deschis spre ea. Oferă-ţi permisiunea de a te extinde. Fii conştient de modul în care privesc ceilalţi o situaţie. Când percepţia este total conştientă, iubirea şi compasiunea apar spontan.

ZIUA 29

Ne cuprindem unul în celălalt.
De aceea pot accepta pe oricine ca pe mine însumi.

Aceasta este o afirmaţie despre a ţine seama de alţi oameni. Experienţa împărtăşită cu ceilalţi nu exclude pe nimeni. Chiar cei pe care-i etichetăm ca răi, sau că fac rău, sunt incluşi în scenariu. Ego-ul joacă pe rând câte un rol, spunând: „Iată ce mi se întâmplă mie. Orice altceva trece pe planul doi." Însă, în realitate, totul ţi se întâmplă ţie. Mintea ta conştientă recepţionează o singură scenă mică, fără importanţă – dar, la nivelele profunde, tu parti-cipi la tot ceea ce se întâmplă – nu numai la fericirea *mea*, tristeţea *mea*, victoria *mea*, înţelegerea *mea*, ci la fericirea, tristeţea, victoria şi înţelegerea omenirii. Următorul gând pe care-l ai se adaugă experienţei ce aparţine tuturor şi la care ne vom conecta cu toţii; următoarele gânduri ale nenumăraţilor oameni pe care nu-i cunoşti se adaugă următoarei tale experienţe. Aceasta înseamnă să fii cuprins unul în celălalt. În momentul în care înţelegi că acea experienţă aparţine întotdeauna tuturor, îi poţi accepta pe ceilalţi – indiferent cât de diferiţi par ei a fi – ca pe tine însuţi.

ZIUA 30

Ne cuprindem unul în celălalt.
De aceea, pot iubi pe oricine ca pe mine însumi.

Aceasta este o afirmaţie despre comuniune. Iubirea este următorul pas după acceptare. Încearcă astăzi acest exerciţiu. Priveşte pe cineva, fără să ai nici un fel de părere – poate un copil jucându-se în parc, sau pe cineva care stă într-o cafenea, la o masă de o persoană. Racordează-te la fiinţa simplă care suntem noi toţi. Nu simţi iubire, atunci când remarci un trecător, un gest, sau o privire? Când apreciezi pe cineva fără aroganţă, antena ta interioară percepe un nou semnal. În loc să te racordezi la personalitatea acestei persoane, recepţionezi esenţa ei. Esenţa este spiritul – iar atunci când îl detectezi, răspunsul natural este iubirea.

ZIUA 31

Eu nu sunt trupul meu; trupul meu este pământ reciclat.
Eu nu sunt respiraţia mea; respiraţia mea este aer reciclat.
Eu nu sunt emoţiile mele;
emoţiile mele sunt energie reciclată.
Eu nu sunt gândurile mele;
gândurile mele sunt informaţie reciclată.

Afirmaţiile acestea corelate sunt despre identificare. Când o rosteşti pe fiecare în parte, simte-ţi trupul, respiraţia, emoţiile şi gândurile. Toate îţi aparţin, însă nu sunt cine eşti tu cu adevărat. Tu eşti cel care le percepe. Eşti experimentatorul de dincolo de experienţă. Aşa cum materia şi energia sunt reciclate prin tine, totul este în mişcare continuă, cu excepţia sinelui adevărat, care organizează viaţa asemeni coregrafului care ghidează fiecare pas, fără să păşească el însuşi pe scenă.

ZIUA 32

Eu nu sunt ego-ul meu; ego-ul meu este izolat şi singur.
Eu nu sunt personalitatea mea; personalitatea mea este o combinaţie de relaţii.
Eu sunt observatorul constant.

Aceasta este o afirmaţie despre realitatea lui „eu". La nivelul sufletului, tu eşti un martor tăcut, care observă lumea cu detaşare plină de bucurie. Aceasta este o trăire adevărată, pe care o poţi împărtăşi cu ceilalţi. Însă, pentru a avea o astfel de trăire, trebuie să fie depăşite revendicările ego-ului şi ale personalităţii. Revendicarea lor este că „eu" reprezintă o fiinţă care se naşte şi moare, care trăieşte în interiorul trupului tău şi care este afectată de schimbările continue din lumea sa. Nu este eficient să lupţi împotriva acestei aserţiuni – întrucât ego-ul şi personalitatea vor, mai presus de orice altceva, să supravieţuiască şi au numeroase strategii pentru a-şi atinge scopul. Permite-le să fie ceea ce sunt. Ego-ul tău reprezintă individualitatea în starea de separare; personalitatea ta reprezintă un amestec al tuturor relaţiilor pe care le-ai avut de când te-ai născut. Dar, fii conştient că eşti în afara ambelor. În clipe de conştienţă calmă, să ştii că tu eşti martorul tăcut. Eşti locuitorul dinăuntru, care este sursa întregii trăiri.

ZIUA 33

În linişte îmi descopăr adevăratul sine.

Aceasta este o afirmaţie despre conştienţă. Pe parcursul zilei, fii atent la conştienţa ta. Câteodată, ea va fi neliniştită şi activă. Aceasta se întâmplă, de obicei, atunci când evenimentele din ex-terior se îmbulzesc, cerând reacţii. Dar, alteori, conştienţa ta va fi liniştită. Tu vei observa, în loc să acţionezi. Te vei afla în poziţia observatorului şi vei avea perspectiva sufletului tău – care este cine eşti tu cu adevărat. Acţiunea vine şi pleacă, însă observatorul e constant şi prezent întotdeauna. Pe măsură ce vei începe să te identifici cu observatorul, vei deveni mai puţin ataşat de lucrurile care se schimbă. Cel care nu se schimbă e cine eşti tu cu adevărat.

ZIUA 34

Ca observator, nu simt nevoia să condamn pe cineva.

Aceasta este o afirmaţie despre nedreptate. Îi condamnăm pe ceilalţi, pentru că ne simţim nedreptăţiţi. Mânia şi resentimentul nostru vin dintr-o sursă adevărată a suferinţei – care nu poate fi negată. Dar cel care a fost rănit este ego-ul. „Eu" mă simt rănit şi, pentru ego, aceasta este de neiertat. Martorul tăcut nu este rănit şi de aceea nu simte nevoia să condamne. Atunci când accepţi perspectiva sa, poţi să simpatizezi cu sentimentul de nedreptăţire al ego-ului – aşa cum, atunci când un copil este agresat, nu te aştepţi ca el să-şi schimbe punctul de vedere. La fel cum linişteşti un copil, linişteşte-ţi ego-ul – păstrând, în acelaşi timp, punctul de vedere al spiritului, care vede toată suferinţa şi plăcerea ca părţi ale unui scenariu trecător.

ZIUA 35

Ca observator, îmi menţin toate părţile fiinţei în conştienţă iubitoare.

Aceasta este o afirmaţie despre încurajare. Dacă treci prin toate aspectele sinelui tău, vei descoperi că fiecare parte are propria sa nevoie de încurajare. Ego-ul tău încearcă să fie încurajat, dorind să aibă dreptate cât mai mult posibil – „eu" se simte nesigur, atunci când se consideră nedreptăţit sau vinovat. Personalitatea ta se consideră încurajată, atunci când este acceptată în relaţii. Ea se simte nesigură, din cauza diferenţelor dintre oameni. Mintea găseşte încurajarea în înţelegere – se simte nesigură, când nu poate înţelege o idee. Trupul tău se simte încurajat, atunci când există un echilibru şi lipseşte durerea. Emoţiile se simt încurajate în absenţa conflictului şi când găsesc fericirea. Având în vedere toate aceste necesităţi diferite, s-ar părea că nu există nici un punct de întâlnire (comun) – şi totuşi, acesta există. Când este menţinut în iubire conştientă, fiecare aspect se simte încurajat. Ego-ul, personalitatea, trupul, mintea şi emoţiile metabolizează iubirea, fiecare pe propriul său nivel. Ştiind acest lucru, observatorul furnizează conştienţa iubitoare ca fiind cea mai puternică formă de vindecare. Faci acest lucru în fiecare moment şi, pe măsură ce te apropii mai mult de sinele adevărat, o vei face din ce în ce mai mult.

ZIUA 36

Dăruind conştienţă iubitoare, tot aşa o şi primesc.

Aceasta este o afirmaţie despre a primi. La nivelul sufletului, iubirea este o stare stabilă, radiind tot timpul aceeaşi energie. Te afli într-o stare permanentă de dăruire. Întrucât ceilalţi oameni, la nivelul sufletelor lor, radiază aceeaşi conştienţă iubitoare – şi tu primeşti în permanenţă. Multor oameni le este mai greu să primească, decât să dăruiască. La rădăcina acestui conflict se află ego-ul, care se simte puternic atunci când este cel care dă – şi slab când are nevoie de ceva. Totuşi, nu trebuie să-i accepţi reacţiile. Consideră conştienţa iubitoare ca pe un schimb liber între sufletul tău şi toţi ceilalţi. Primeşte la fel de liber ca şi atunci când dăruieşti – fără obligaţii. Conştienţa iubitoare este o stare naturală, pe care înveţi să o apreciezi din ce în ce mai mult la tine însuţi.

ZIUA 37

Nu trebuie să intru în conflictul dintre ego-uri.

Aceasta este o afirmaţie despre conflict. La nivelul ego-ului trebuie să existe conflict, deoarece „eu" se recunoaşte pe sine, când se află în opoziţie cu un alt „eu." Acest conflict produce numeroase forme ale răului. Războiul este o versiune uriaş de extinsă a lui „eu" împotriva lui „eu." Bigotismul şi prejudecăţile contează pe acelaşi conflict, la nivel social. Ura în numele lui Dumnezeu este, de fapt, ego-ul deghizat: Dumnezeul tău este inacceptabil, din cauză că nu este de acord cu al meu. Nu eşti obligat să participi în acest conflict între ego-uri. La fel ca sinele tău adevărat, tu te simţi cuprins în ceilalţi; de aceea, nu ai nici un interes să-ţi protejezi punctele de vedere. Înţelegând acest lucru, se vindecă sursa de conflict.

ZIUA 38

Nu este necesar să-mi apăr punctul de vedere.

Aceasta este o afirmaţie despre toleranţă. Simpla tolerare a unei alte persoane reprezintă o denaturare a adevăratei toleranţe. Toleranţa adevărată apare atunci când nu mai trebuie să-ţi aperi punctul de vedere. Poţi să respecţi punctul de vedere al celuilalt, fără să-l adopţi. Dacă ai ajuns în această poziţie, înseamnă că ai renunţat la judecată – care insistă că un punct de vedere trebuie să fie corect şi altul greşit. Trebuie să renunţi şi la ataşament, care zice că părerea *mea* trebuie apreciată mai presus de toate celelalte. Datorită acestor doi paşi, baza pentru apărarea punctului tău de vedere dispare. La nivelul sufletului ai făcut deja cei doi paşi, întrucât sinele tău adevărat a trăit experienţa tuturor punctelor de vedere. Le priveşte ca pe produse egale ale unui „eu" izolat şi, din acest motiv, sunt supuse unei permanente schimbări. Nu există nici un motiv pentru a apăra nisipurile mişcătoare ale ego-ului şi personalităţii, ca şi cum ar fi un teren stabil.

ZIUA 39

Sunt îmbogăţit de toate punctele de vedere din jurul meu.

Aceasta este o afirmaţie despre includere. Ego-ul se simte sigur, ori de câte ori are ocazia să excludă. Treaba ego-ului este să împartă experienţele în „a mea" şi „nu este a mea." Lasă-l să fie aşa, însă reaminteşte-ţi că treaba ta este să te îmbogăţeşti cu cât mai multe daruri ale vieţii. Sinele tău adevărat nu are nevoie de experienţă pentru ca să umple un vid; el iubeşte strălucirea şi drama vieţii, la fel cum un colecţionar de artă iubeşte tablourile pe care le colecţionează. Un colecţionar de artă se simte îmbogăţit când poate absorbi aceste imagini, dar nu le substituie lui însuşi. La fel, şi tu poţi să fii îmbogăţit de punctele de vedere din jurul tău, fără să te confunzi cu ele. Un punct de vedere e doar o perspectivă, ceva pe care-ţi focalizezi atenţia. Fiecare este ca o imagine nouă pentru un fotograf – fotografiezi instantaneu imaginea, o apreciezi în acel moment şi aştepţi să apară o imagine nouă.

ZIUA 40

Cel mai înalt punct de vedere este recunoaşterea meritelor.
Acesta este punctul de vedere ce-l aparţine lui Dumnezeu.

Aceasta este o afirmaţie despre creativitate. Oamenii au încercat să se apropie de Dumnezeu printr-o mulţime de forme de veneraţie, încercând să-şi imagineze cum funcţionează mintea lui Dumnezeu – în aşa fel încât să reuşească să se manifeste ca sfinţi în propriile lor vieţi. Ni se spune că Dumnezeu a creat lumea şi apoi s-a oprit să vadă dacă lucrarea Sa era bună. El făcea o apreciere. Recunoaşterea meritelor nu poate fi folosită deseori pentru a descrie o ipostază spirituală, dar ea este, din multe puncte de vedere, cea mai înaltă stare. Atunci când recunoşti meritele cuiva, când îl apreciezi şi îl admiri, nu te pui pe tine pe primul plan. Ego-ul nu joacă nici un rol. Recunoaşterea meritelor cuiva înseamnă iubire conştientă faţă de Creaţie. Admirând frumuseţea unui lucru, contempli divinitatea. Cu cât apreciezi şi admiri mai profund, cu atât mai mult priveşti cu ochii sufletului.

ZIUA 41

Mă voi recunoaşte pe mine însumi, cu durerea mea cu tot.
Totul se adaugă bogăţiei sinelui.

Aceasta este o afirmaţie despre smerenie. Smerenia e modestia care apare firesc, atunci când înţelegi cât de vastă este creaţia în toată abundenţa sa infinită. În India se spune că smerenia se pleacă înaintea lui Dumnezeu, la fel ca un copac încărcat cu fructe coapte. Ego-ul se teme să fie umilit. „Eu" este nesigur şi nu acceptă să fie coborât într-o poziţie inferioară. Modul în care poţi scăpa de această atitudine este prin recunoaşterea bogăţiei sinelui tău. Înăuntrul tău, spectacolul vieţii se desfăşoară altfel decât în toţi ceilalţi. Poţi avea acces la întregul registru al manifestărilor, inclusiv la durere şi suferinţă. Chiar dacă înaintezi spre vindecare, rămâi conştient că jocul luminii şi întunericului adaugă ceva la bogăţia vieţii.

ZIUA 42

Cer eului meu din umbră să iasă la iveală.
Acesta este primul pas spre vindecarea sa.

Aceasta este o afirmaţie despre „partea întunecată" din noi. Cu toţii suntem conştienţi că avem impulsuri întunecate, care includ ura, frica şi agresiunea. Aceste impulsuri apar din subconştient şi reacţia noastră firească este de a le păstra acolo. Plasăm partea noastră întunecată astfel încât să nu o mai vedem, dar ea nu dispare. Ea caută să se manifeste – aşa cum fac toate energiile. Vindecarea nu este posibilă, atunci când energiile întunecate sunt conservate în interior. Pentru a începe vindecarea, invită eul din umbră să-ţi apară din nou în conştienţă. Nu este acelaşi lucru ca atunci când laşi să se manifeste furia, sau spaima, sau răzbunarea. Nu faci altceva decât să trimiţi un mesaj că nu-ţi mai ocoleşti eul din umbră, ci îi recunoşti dreptul de a exista.

ZIUA 43

Eul din umbră mă ajută.
Îi sunt recunoscător.

Aceasta este o afirmaţie despre represiune. Eul tău din umbră a câştigat puterea de a te înspăimânta, din cauză că l-ai reprimat. Însă umbra nu consideră că-ţi este duşman. Ea consideră că e protectorul tău. Ea te protejează, agăţându-se de acele energii care-ţi aparţin, chiar dacă te simţi vinovat sau ruşinat de ele. Vinovăţia te-a făcut să apelezi la represiune ca la o soluţie. Ruşinea te face să nu vrei să priveşti sau să asculţi, atunci când aceste energii se manifestă. Din cauza faptului că energiile din umbră au fost ascunse, ele n-au avut niciodată ocazia de a-ţi dezvălui mesajul lor spiritual. Acest mesaj era pentru evoluţia ta şi, datorită eului din umbră – care a păstrat aceste experienţe vechi şi uitate – tu le poţi revedea. Pe măsură ce se întorc umbrele urii, fricii, spaimei şi răzbunării, trebuie doar să vezi şi să înţelegi. În momentul în care faci acest lucru, ele îţi vor transmite mesajul lor şi apoi vor pleca. Acesta este întregul proces de vindecare al eului din umbră.

ZIUA 44

Voi cere energiilor întunecate să mă înveţe.

Aceasta este o afirmaţie despre a înfrunta frica. La fel ca şi eul din umbră, frica ta nu consideră că ţi-ar face vreun rău. Şi ea crede că te protejează. Sentimente de spaimă din trecut sunt depozitate în memoria fiecăruia dintre noi. Când îţi reaminteşte acele sentimente, frica încearcă să te protejeze, pentru ca să nu mai repeţi traumele trecutului. Atât timp cât îţi înăbuşi frica, nu o vei putea accepta ca pe un aliat. Dar nici nu poţi acţiona doar pe bază de frică. La nivelul sufletului nu simţi nevoia de frică, deoarece nu ai nevoie de protecţie. A trăi în prezent nu presupune nici o ameninţare – şi a te raporta la trecut nu serveşte la nimic. Este bine să intri în frica ta şi să o întrebi de unde vine şi ce vrea ca tu să ştii. După ce ai privit lumea din perspectiva sa, reasigură-te că sufletul nu are nevoie de nici un protector. Învaţă de la frică, vindec-o şi cere-i să plece.

ZIUA 45

Atât eul din umbră, cât şi eu avem acelaşi ţel – să ne reunim cu lumina.

Aceasta este o afirmaţie despre dualitate. Lumina şi întunericul apar ca opuse şi noi toţi am învăţat să le considerăm nişte duşmani neîmpăcaţi. Dualitatea se bazează pe separare, dar sufletul există în armonie cu totul – chiar şi cu întunericul. Eul tău din umbră ştie acest lucru. Reţinând pentru tine energia negativă, el încearcă să-ţi atragă atenţia. El nu vrea să-ţi provoace frică, sau furie, sau răzbunare, ci face în aşa fel încât tu să poţi transforma acele sentimente în înţelegere. Înţelegerea reprezintă lumina.

ZIUA 46

În loc să-mi resping suferința, voi cere ca ea să fie transformată.

Aceasta este o afirmație despre alternative. Numeroase emoții sunt greu de suportat, iar cele asociate suferinței sunt și cele mai dificile – greutatea cumplită a mâhnirii, durerea insuportabilă a iubirii pierdute, teama că ești condamnat la o boală gravă. Acestea sunt sentimente pe termen lung și nu se împrăștie cu ușurință. Omul trebuie să trăiască împreună cu ele, până când dispar. Sufletul te poate ajuta la vindecare, prin procesul transformării. Cere-i spiritului să lucreze asupra suferinței, făcându-te să te detașezi de ea, transmițându-ți mesajul ei ascuns și găsindu-ți drumul înapoi spre fericire. Când ești în suferință, apare un instinct copleșitor de a respinge durerea prin negare, indiferență și reprimare – dar asta o va face să dureze mai mult. Nu fugi de sentimentul pe care-l ai – asta nu pentru a suferi în continuare, ci pentru a cere spiritului călăuzire. Transformarea este întotdeauna posibilă, chiar și în situațiile cele mai încordate. Fii deschis – și cere fără să te aștepți la ceva anume. Permite ca mângâierea să vină din orice direcție. Să știi că sinele adevărat nu dorește ca tu să suferi. Singurul motiv pentru care suferi e acela că suferința face parte din evoluția ta spirituală.

ZIUA 47

Toată suferința poate fi eliberată ca energie.

Aceasta este o afirmație despre a fi obiectiv. Pentru noi toți, suferința este o stare extrem de subiectivă. Când durerea e intensă, ea dă naștere la gânduri de orice fel – de la disperare și resemnare, la mânie puternică și luptă. Un chin cumplit îl copleșește pe cel care suferă. Totuși, există un mod obiectiv de a trata suferința: nu rămâne cantonat asupra gândurilor și sentimentelor, ci consideră toată durerea ca fiind energie. Poți învăța să ignori vocea suferinței; ea nu oferă o vindecare adevărată. Mai bine mergi în locul cel mai centrat, calm și obiectiv din interiorul tău și cere eliberarea energiilor ce se găsesc la baza durerii tale. Nu există stare care să fie imună la atingerea sufletului. Nu e neapărat un proces rapid, deși poate fi și așa. Vindecători ce folosesc energie există în toate orașele, deci subiectul nu trebuie abordat de unul singur. Primul pas este să ceri obiectivitate – fă apel la spirit să te scoată din zbuciumul emoțional și să te aducă în starea de a înțelege clar modul în care pot fi îndepărtate aceste energii dureroase. Apoi, fii atent și așteaptă semne de călăuzire dinăuntru sau din afara ta – orice modalitate de ajutor este posibilă.

ZIUA 48

Voi elibera orice nevoie ascunsă de a suferi.

Aceasta este o afirmaţie despre a-ţi acorda permisiunea de a te vindeca. Fără îndoială că spiritul vrea să-ţi transforme durerea şi să o îndepărteze complet, însă el nu poate acţiona fără permisiunea ta, pentru că sufletul tău îţi respectă întotdeauna liberul arbitru. Trebuie să fii sigur că vrei ca suferinţa să ia sfârşit. Este greu de înţeles de ce s-ar agăţa cineva de ea – dar, la un anumit nivel, durerea ar putea să-ţi aducă un câştig suplimentar. Suferinţa face ca „eu" să se simtă băgat în seamă, important, în centrul atenţiei. Ea te ajută când e nevoie să ai grijă de tine, sau să faci faţă dificultăţilor şi crizelor. Toate aceste motive secundare trebuie rezolvate, înainte de a putea primi deschis vindecarea sufletului (deşi ele nu sunt suficiente pentru a o bloca în întregime). Declară astăzi că accepţi să nu mai stai agăţat de nici un motiv ascuns care-ţi prelungeşte durerea.

ZIUA 49

Orice beneficiu aş obţine din suferinţă, îl pot găsi şi fără ea.

Aceasta este o afirmaţie despre căi pe care nu le-ai adoptat încă. Indiferent cât de „benefic" este efectul pe care-l poţi obţine prin suferinţă, există o cale mult mai sănătoasă şi care nu necesită durere. Ego-ul are multe nevoi. Atunci când o persoană se simte prea vinovată sau ruşinată ca să recunoască faptul că încă mai are o nevoie copilărească, suferinţa îi poate veni în ajutor. Ea găseşte o cale dureroasă pentru a obţine ceva, fără să ceară direct – strategie care e, de obicei, inconştientă. Nu e nevoie să te judeci, dacă durerea ta se bazează pe o nevoie. Judecata a fost întotdeauna o problemă; ea nu va fi niciodată o soluţie. Cere sufletului să-ţi dea ceea ce vrei într-adevăr. Poate strigi după iubire, aşteptând să fii salvat, sau cerând să-ţi fie recunoscute meritele. Acestea sunt sentimente legitime, la care spiritul poate răspunde.

ZIUA 50

Transformarea este întotdeauna posibilă.

Aceasta este o afirmaţie despre modificarea peisajului interior. O dată ce orice blocaj este îndepărtat, tot ce se află în interiorul tău e gata pentru schimbare. Atunci când muţi un munte, întregul peisaj se modifică. În locul unei gropi, energiile eliberate lasă noi posibilităţi în urma lor – însă trebuie să le captezi. Să nu ai pretenţia că te vei modifica complet din punct de vedere emoţional. Atunci când energiile vechi ale suferinţei pleacă, va apărea întotdeauna o intuiţie – care devine indiciul tău în legătură cu ce vei face ulterior. De exemplu, în momentul în care dispare „am nevoie să sufăr în acest fel", vei înţelege că te poţi apuca din nou de muzică, sau că e cazul să schimbi un prieten negativ cu unul pozitiv, sau să vizitezi un oraş nou. Aceste modificări în peisajul exterior reflectă o modificare interioară. Transformarea se petrece rareori ca Cenuşăreasa care devine instantaneu prinţesă – ea are loc printr-un lanţ de posibilităţi, care se derulează pas cu pas. Când există toate verigile, vei fi obţinut transformarea totală. Ţi se deschid nenumărate noi căi de înţelegere. Ele vor fi toate de genul: „Pot face acum, ceea ce înainte nu am crezut că sunt în stare să fac." În cele din urmă, aceşti paşi mici se transformă în: „Cunosc realitatea lui Dumnezeu, despre care înainte nu credeam că există."

ZIUA 51

Voi cere să învăţ căile spiritului.

Aceasta este o afirmaţie despre schimbarea apartenenţelor. Ca urmare a obişnuinţelor şi condiţionărilor de lungă durată, noi cunoaştem mult prea bine căile prin care acţionează ego-ul. Căile sufletului sunt diferite şi, dacă este aşa, ele trebuie învăţate. Procesul este mult mai conştient decât atunci când eram copii şi urmam ordinele date de „eu, mie, al meu." Atunci nu aveam altă perspectivă – în timp ce, ca adulţi, trebuie să ne adaptăm la gânduri, sentimente, reacţii şi percepţii noi, înlocuindu-le pe cele care ne-au devenit familiare de-a lungul anilor. Afirmaţia de astăzi exprimă hotărârea ta de a învăţa aceste noi căi – modificându-ţi apartenenţa de la lumea exterioară, la lumea interioară.

ZIUA 52

În spirit, pe primul loc este conştienţa.

Aceasta este o afirmaţie despre conştiinţă. În termeni spirituali, conştiinţa începe cu sufletul. Ea este conştienţa pură, care conţine totul, este liniştită, înţeleaptă, nenăscută, mereu aceeaşi. Dat fiind că suntem cu toţii conectaţi la sursă, fiecare persoană poate dobândi această stare de conştienţă. Ea nu este nici în interiorul şi nici în exteriorul nostru – ea este mai presus de orice. Dacă este pe deplin conştientă, o persoană se află la panoul de comandă unde sunt create atât trupul, cât şi mintea. Nu poţi obţine imediat conştienţa sufletului – dar ea încearcă în permanenţă să ia legătura cu tine. Prin extinderea conştienţei, deschizi canalele de comunicare. Afirmaţia de astăzi recunoaşte că a fi conştient este temelia de la care porneşti pentru a face faţă provocărilor. Sufletul te poate conduce spre acţiune – el nu este doar pasiv – dar e vorba de o acţiune bazată pe conştiinţă. O astfel de acţiune este cunoscută, în marile tradiţii ale înţelepciunii, ca acţiune corectă şi spontană – care înseamnă răspunsul corect la orice situaţie ce apare. Ea nu este impulsivă, sau guvernată de obişnuinţă. Toate căile spiritului – indiferent dacă afectează trupul, mintea sau sufletul – îşi au originea în conştiinţă.

ZIUA 53

Conştienţa sufletului este mai profundă decât gândirea. Intrând în legătură cu ea, voi şti în orice situaţie ce este cel mai bine de făcut.

Aceasta este o afirmaţie despre ordine şi organizare. Fiind sursa tuturor lucrurilor, spiritul îşi asumă responsabilitatea de a organiza toate situaţiile şi circumstanţele. Există o ordine care lucrează mult mai profund decât orice poate concepe intelectul. Celulele trupului tău, de exemplu, execută miliarde de operaţii precise pe secundă. Realitatea exterioară, care include întâmplările din timpul zilei, este organizată de aceeaşi sursă. Atunci când te afli într-o situaţie, acţiunile tale pot fi în armonie cu ordinea cea mai profundă – sau poţi acţiona din ego, prin impunerea propriilor ipoteze despre ce ar trebui să se întâmple. Sufletul doreşte şi el rezultate, însă el are o viziune extinsă, cuprinzătoare; în loc să analizeze o situaţie pas cu pas, sufletul ordonează, organizează instantaneu întregul pachet de cauză-şi-efect. Prin contrast, mintea, care gândeşte, încearcă să manipuleze rezultatele, pentru a satisface ceea ce pare cel mai bine pentru „eu, mie, al meu". Cere călăuzirea care trece mai presus de gândire. Vindecarea este posibilă din toate direcţiile, în numeroase circumstanţe. Astăzi îţi afirmi credinţa, într-o viziune mai extinsă.

ZIUA 54

Voi învăța cum să intru în legătură cu sursa. Primul pas este conștiența liniștită.

Aceasta este o afirmație despre meditație. Meditația este metoda de a merge în interior, pentru a intra într-o stare de conștiență care e mai profundă decât gândirea. Meditația nu este doar un moment de pace și liniște – deși ambele sunt necesare. Te întorci la sursă. Creează-ți obiceiul de a petrece o perioadă de timp singur, preferabil dimineața și seara, în care să închizi ochii și să mergi în interior. Există numeroase forme de meditație. O meditație simplă, dar eficientă, este cea pe inimă. Așează-te în liniște un moment, îndreptându-ți atenția spre inimă – la mijlocul pieptului, sub stern. Când te-ai liniștit, repetă cuvântul „pace" și observă cum influența lui radiază în afara trupului, în toate direcțiile. Fă aceasta de trei ori și apoi rostește cuvântul „fericire" în același mod. Repetă-l de trei ori, după aceea treci la „armonie", „bucurie" și „iubire." Pentru meditațiile mai lungi, poți folosi aceste cuvinte cât de mult timp dorești. Începe cu o șe-dință de cinci minute și urcă, puțin câte puțin, până la o jumătate de oră. După fiecare meditație stai în tăcere, cu ochii închiși, câteva minute și apreciază simplitatea conștienței liniștite.

ZIUA 55

Voi aștepta conștiința să mă călăuzească.

Aceasta este o afirmație despre acordare. Meditația îți aduce mintea într-un contact mai apropiat cu sursa ei, însă deciziile trebuie luate și alegerile trebuie făcute în afara meditației. Pentru a menține legătura cu sursa, trebuie să rămâi acordat. Dacă ești conștient, sufletul poate intra în legătură cu tine oricând, nu doar atunci când stai cu ochii închiși. Când cineva spune: „Îmi întreb sufletul ce este cel mai bine să fac", sau „Acționez din instinct", sau „Intuitiv știu ce e cel mai bine pentru mine", el exprimă acordarea la sursă. Este necesar să-ți găsești propriul mod de concentrare. Procesul este personal. Totuși, e de ajutor să știi căror semnale să le dai mai puțină atenție. Orice impuls de a te apăra nu vine din sinele adevărat. Emoțiile negative care tulbură mintea nu vin de la suflet – și nici vreun răspuns care calculează ce va obține „eu, pentru mine, al meu". Conștiența sufletului este clară și pură; sentimentul că e bine ce face este detașat, aproape impersonal. Sufletul nu-ți cere că fii vesel, pozitiv și optimist tot timpul. El îți cere să fii cât mai firesc cu putință la nivel spiritual – care e temelia întregii realități.

ZIUA 56

În orice situaţie, mă voi strădui cât de mult pot să urmez intuiţia sufletului.

Aceasta este o afirmaţie despre diferenţa dintre gândire şi conştienţă. Chiar acum, tu eşti conştient de multe lucruri care nu-ţi cer să gândeşti. Eşti conştient că eşti încordat sau relaxat. Dacă se exercită o presiune asupra ta, eşti conştient că starea ta este alta decât atunci când eşti liber. Gândirea nu face parte din acest mod de înţelegere. Începe acordarea la suflet, verificând ce anume ai conştientizat cu adevărat. Dacă te simţi liber să alegi, fără să fii afectat de influenţa exterioară – şi dacă eşti relaxat la minte şi trup şi, în acelaşi timp, atent, eşti foarte aproape de spirit. Desigur că nu e posibil să fii într-o stare pură de conştienţă spirituală, de fiecare dată când trebuie să faci o alegere, sau să faci faţă la o provocare. Poţi observa, totuşi, cum te călăuzeşte spiritul – atunci când o face – şi, când te simţi cu adevărat încordat sau tensionat, să fii convins că faci ce e mai bine pentru a avea acces la sinele adevărat. Dacă ai încredere în ea, conştienţa ta se va extinde.

ZIUA 57

Voi deschide calea pentru intuiţie, eliberând orice energie care o blochează.

Aceasta este o afirmaţie despre strategie. Atunci când e pe deplin dezvoltată, conştiinţa va reacţiona la fel de uşor şi de rapid, cum reacţionezi tu acum din ego. În prezent, când lucrezi cu stări de conştienţă mai puţin extinse, elaborarea unei strategii îţi este de ajutor. Scopul strategiei e de te ajuta să treci dincolo de reacţii mărunte şi de nevoia ego-ului de a controla. Intuiţia vrea întotdeauna să-şi facă apariţia; tu trebuie doar să-i deschizi calea. Aceasta este blocată de mânie, resentiment, vinovăţie, sau frică. Dacă simţi oricare dintre aceste emoţii, atunci închide ochii şi fii complet conştient de sentimentele tale ca senzaţii în trup. Spune-ţi că e în regulă să ai aceste sentimente, dar întreabă-te şi dacă vrei să le laşi să plece. Dacă le laşi să plece – şi în momentul în care o faci – vei simţi lumina sufletului tău, cea în care se află intuiţia şi inspiraţia. Intuiţia adevărată conduce la inspiraţie, ceea ce înseamnă să fii în legătură cu spiritul – şi atunci nimic nu te mai poate opri.

ZIUA 58

Voi fi deschis la răspunsuri din orice direcţie. Ştiu că spiritul lucrează prin toate canalele.

Aceasta este o afirmaţie despre personificare. În vieţile noastre, există oameni în care nu avem încredere. Considerăm că o persoană ne este prieten şi aliat, iar alta e neutră sau chiar duşman. Dar spiritul nu face astfel de separări. Un străin de pe stradă, sau cineva care stă lângă tine în autobuz îţi pot oferi o mulţime de răspunsuri şi intuiţii. Vindecarea vine din toate direcţiile, deoarece sufletul tău pătrunde peste tot. Caută o voce înţeleaptă şi puternică, dacă există vreuna disponibilă – rămânând deschis la toate posibilităţile. Aceasta include şi să-ţi urmezi propria voce interioară – care s-ar putea să te călăuzească în direcţii la care prietenii şi familia nu s-ar fi gândit niciodată.

ZIUA 59

Atunci când simt rezistenţă, nu voi opune şi eu rezistenţă.

Aceasta este o afirmaţie despre acceptare. Pentru ego-ul tău, porunca biblică de a întoarce şi obrazul celălalt nu are aproape nici un sens. Atunci când se simte lovit, „eu" vrea să lovească la rândul lui. Când este rănit, el vrea să pornească împotriva atacatorului. În felul acesta, ciclul atacului şi apărării nu se sfârşeşte niciodată. Atitudinea sufletului este de a nu opune rezistenţă – ceea ce înseamnă să nu-ţi aperi poziţia, atunci când o situaţie îţi sfidează toate aşteptările. Lasă totul să treacă – fie aşteptând, fie plecând, fie predându-te. Esenţa acestei strategii este de a pune capăt luptei şi conflictului, permiţând spiritului să-şi găsească propria cale către soluţie. Totuşi, nu ţi se cere să fii pasiv. Vei descoperi aceasta, când vei refuza să opui rezistenţă. În multe cazuri, soluţia va părea că ţine de magic – ceea ce e un semn că înveţi să acţionezi de la nivelul sinelui tău adevărat.

ZIUA 60

Atunci când simt dorinţa de a lupta, mă voi opri şi voi aştepta îndrumare.

Aceasta este o afirmaţie despre eficienţa în acţiune. În societatea noastră, noi am ridicat în slăvi lupta – ca şi cum, a obţine ceva cu uşurinţă este echivalent cu o escrocherie. Adevărul este că, din iubire pentru noi, spiritul construieşte o cale uşoară. Este important să înţelegi că meriţi să rezolvi totul cu uşurinţă. Nu preamări suferinţa şi lupta, care iau naştere din viziunea limitată a ego-ului. În orice situaţie, aşteaptă-te să obţii ce e mai bine pentru tine – şi apoi acceptă cu eleganţă rezultatul pe care-l primeşti. Este cel mai bun lucru pe care-l poţi face, în această etapă a călătoriei tale.

ZIUA 61

În toate circumstanţele, vreau să acţionez cu cel mai mic efort posibil.

Aceasta este o afirmaţie despre a acţiona dintr-o conştienţă pură. Conştienţa pură este la fel cu cea pe care o ai acum – însă întinderea sa este infinită. Conştienţa pură nu este limitată de timp; ea nu cunoaşte obstacole. Atunci când ai o dorinţă, toate soluţiile sunt cunoscute la nivelul sufletului. Acestea diferă în funcţie de cât de uşor le poţi obţine. Dacă-ţi doreşti o maşină nouă, una dintre posibilităţi este ca ea să-ţi apară în mod miraculos în faţa casei – însă cel mai sigur este că ea va fi rezultatul muncii depuse ca să obţii banii necesari pentru a o cumpăra. Totuşi, înlăturând posibilitatea miracolelor, ego-ul e hotărât să lupte – trecând astfel cu vederea forţa infinită a spiritului. Pentru a modifica această situaţie, schimbă-ţi aşteptările. Cere să-ţi îndeplineşti dorinţele cu cel mai mic efort posibil. Spiritul va susţine această schimbare din ce în ce mai mult, pe măsură ce înveţi cum să trăieşti fără a lupta. În timp, vei face din ce în ce mai puţin, pentru a primi din ce în ce mai mult. La nivelul sufletului, tu ai deja totul, fără să faci nimic.

ZIUA 62

Voi obține totul, mai întâi în conștiință.

Aceasta este o afirmație despre gestație și naștere. Înainte de a se manifesta în realitatea fizică, dorințele se maturizează în pântecele subconștientului. În acest proces, fiecare dorință trece prin straturi ale conștienței. Dacă ai o conștiență neatinsă de răni ascunse, de credințe false și atitudini înțepenite, calea spre îndeplinirea dorinței este liberă. O dată ce s-a născut, o dorință nouă nu mai întâmpină nici o piedică pentru a ajunge la rezultatul pe care-l vrei – deoarece rezultatul este obținut, mai întâi, în conștiință. Din același motiv, dacă există obstacole de-a lungul drumului, dorința ta va întâlni acele obstacole în formă manifestă. Deci, dacă vrei să-ți îndeplinești dorințele lin și cu cel mai mic efort, curăță drumul cât de mult posibil, în propria ta conștiență. Fiecare strop de negativitate pe care-l eliberezi, va face ca viața exterioară să fie și mai aproape de idealul spiritual al abundenței totale.

ZIUA 63

Voi cinsti fiecare parte din mine, așezând-o la locul potrivit.

Aceasta este o afirmație despre echilibru. Când merg în interior, oamenii sunt surprinși să întâlnească foarte mult haos. Nu doar mintea este agitată și capricioasă, dar și ego-ul își oferă propriul program. Înțelegând necesitățile ego-ului de a-și susține revendicările, nu trebuie să avem impresia că el ne este dușman. Ego-ul are locul său potrivit. Același lucru e valabil și pentru minte, cu șuvoiul ei de idei confuze, credințe, dorințe, fantezii și emoții. Haosul său ridică probleme, atunci când încerci să-ți privești clar sufletul. Cu toate acestea, mintea are capacitatea enormă de a percepe noi sensuri ale realității. Ținute la locul lor potrivit, mintea și ego-ul trebuie să fie prețuite ca aliați. Amintește-ți de aceasta în lunga strădanie de a readuce echilibrul în lumea ta interioară. Ego-ul și mintea vor părea că luptă împotriva ta. În realitate, ele-și protejează propriul țel spiritual – nu cel de a domina sufletul, ci de a fi absorbite în domeniul său de lumină. Unul dintre cele mai bune moduri de a permite ego-ului tău să fie absorbit în spirit este să-l urmărești în tăcere. Poți face aceasta, observând doar propriile tale reacții la situații, circumstanțe, oameni și evenimente. Doar observându-le, vei începe să vezi o transformare și o echilibrare a trupului, minții și spiritului.

ZIUA 64

Voi afla diferența dintre ego și spirit.

Aceasta este o afirmație despre necesitatea de a face deosebirea dintre autentic şi fals. Ego-ul doreşte să profite de pe urma spiritului – fiind prea nerăbdător. O dată ce-i îndrepți atenția către spirit, ego-ul îl confundă cu încă o cursă de câştigat, încă un țel de realizat, un alt rezultat de obținut. Cu alte cuvinte, el traduce toate lucrurile spirituale în termeni pe care-i poate înțelege. La nivelul masei de oameni, avem de-a face cu această tendință atunci când oamenii îşi manifestă ura şi merg la război în numele lui Dumnezeu. Ei coopteaza spiritul, pentru a-şi justifica programele lor egoiste. Nu există scăpare din această tendință, deoarece, până în momentul în care ego-ul ajunge la sfârşitul vieții şi este absorbit în suflet, el nu va înceta să creadă că drumul vieții există doar pentru ca el să fie glorificat. „Sunt iluminat" este o afirmație la fel de egoistă ca şi „Ştiu cum să câştig". Sufletul tău este singurul lucru pe care ego-ul nu-l va câştiga niciodată, aşadar este esențial să înveți să faci o deosebire între valorile ego-ului şi valorile sinelui adevărat.

ZIUA 65

Cer să fiu detaşat.
Nu voi confunda detaşarea cu indiferența.

Aceasta este o afirmație despre cum să renunți la ataşament. Aflând că sufletul este detaşat, ego-ului îi e foarte greu să renunțe la obiceiul de a se agăța de lucrurile exterioare. Dacă te menții ferm în hotărârea de a nu fi egoist şi acaparator, ego-ul recurge la o a doua formă de apărare, mult mai subtilă. Devine indiferent. În loc să dorească bani, poziție socială şi proprietăți, el zice că nimic nu are importanță. Totuşi, aceasta este o formă deghizată de a se agăța, pentru că indiferența este o mască. Se manifestă ca retragere – dar, de fapt, o face pentru a atrage atenția. Apoi, aceasta se transformă în negare de sine, în care „eu" este alăturat noțiunilor de sfințenie, dreptate şi austeritate. Această cale spre Dumnezeu rămâne auto-centrată, chiar dacă s-a renunțat la bunăstarea materială. Versiunea sufletului despre detaşare nu înseamnă absența confortului material din viața ta. Înseamnă, pur şi simplu, că nu rămâi agățat cu aviditate de acest confort. Detaşarea vine atunci când există o asemenea plenitudine a spiritului în interior, încât nu mai simți nevoia de a achiziționa ceva.

ZIUA 66

Cer pace interioară
Nu o voi confunda cu retragerea.

Aceasta este o afirmaţie despre evitarea depresiei spirituale. Dacă privim în jurul nostru, putem observa numeroşi oameni cu adevărat deschişi spre spiritualitate, care nu par fericiţi. În unele cazuri, depresia lor este auto-indusă; ei presupun că Dumnezeu condamnă dorinţa – de aceea se pedepsesc pentru că au necesităţi, cerinţe, dorinţe şi vise. Ei încearcă să obţină o indiferenţă emoţională, care îi face să ia foarte puţin parte la treburile lumeşti. Alte forme de depresie spirituală există pentru că persoana respectivă crede că Dumnezeu vrea ca noi să ne retragem din viaţă şi din tot ceea ce ne tulbură. Retrăgându-te, poţi găsi un anumit gen de pace – însă este pacea ego-ului, născută dintr-o decizie de a evita orice conflict, de a renunţa la mânie ca fiind dăunătoare şi nedemnă pentru o persoană spirituală, de a scăpa de toată corupţia negativităţii care există „acolo, afară." Trebuie să înveţi să eviţi aceste tactici ale ego-ului, înţelegând că pacea interioară se extinde şi în exterior. Ea vine din înţelegerea creaţiei ca fiind divină în toate aspectele ei. Atunci când nu-ţi este frică de nimic, te poţi uni cu ea. Prin unire, obţii o pace pe care nimic din ce se află „acolo, afară" nu o poate zdruncina.

ZIUA 67

Cer înţelepciune.
Nu o voi confunda cu informaţia.

Aceasta este o afirmaţie despre siguranţă. Întrucât mintea se află într-o căutare permanentă de răspunsuri, fiecare dintre noi vrea să cunoască cu siguranţă totul despre Dumnezeu, suflet, moarte şi viaţa de apoi. Mintea presupune că, în final, având informaţii suficiente, va afla răspunsul la întrebările cosmice. Însă informaţiile sunt din exterior; iar faptele pot doar să transmită informaţii. Nu există nimic viu nici în fapte şi nici în informaţii – în timp ce sufletul este viaţa însăşi. El hrăneşte un gen de cunoaştere care se reînnoieşte continuu şi care îşi adaptează înţelegerea la eternul prezent. Acest gen de înţelegere se numeşte înţelepciune. Oamenii care cred că sunt înţelepţi, datorită faptului că au trăit mult timp şi au acumulat numeroase experienţe, confundă înţelepciunea cu agoniseala. Nu poţi dobândi înţelepciunea ca pe o proprietate; poţi doar să te extinzi, până când îmbrăţişarea largă a minţii tale cuprinde atât de mult spirit, încât te-a schimbat în interior. Aşa cum spun Vedele: „Acesta este genul de înţelepciune cu care ajungi să te confunzi".

ZIUA 68

Cer să mă predau.
Nu voi confunda aceasta cu renunțarea.

Aceasta este o afirmație despre pierdere. Atunci când te predai, renunți la ceva care, cândva, te-a interesat. Din cauza faptului că este o pierdere, ego-ul consideră că e vorba de renunțare, abandonare. Din perspectiva lui „eu, mie, al meu," pierderea este inacceptabilă. După ce și-a stabilit strategia de viață, ego-ul rămâne fixat în ea. A te preda implică a renunța la convingeri atât de dragi ție, cum ar fi: „Trebuie să am dreptate, „Trebuie să controlez totul", „Trebuie să fiu puternic" – cât și numeroase alte aspecte ale strategiei ego-ului. Țelul ego-ului este supraviețuirea personală și triumful tău ca persoană izolată, puternică, independentă. Aceste țeluri nu sunt opuse țelurilor spiritului, dar sunt foarte limitate. În momentul în care te predai, renunți la o mică lume – pentru a dobândi una mult mai mare. Așa cum se spune în tradiția indiană: renunți la o colibă, pentru a locui într-un palat.

ZIUA 69

Cer putere.
Nu o voi confunda cu controlul.

Aceasta este o afirmație despre puterea din interior. Spiritul îți aduce putere. Este un paradox, deoarece calea spiritului spre putere implică predare, smerenie, iertare și acceptare – nu tocmai calitățile pe care le asociem cu oamenii puternici. În lumea ego-ului, putere înseamnă să ai abilitatea de a controla situațiile în beneficiul tău, să manipulezi sau să domini oamenii, pentru a-i determina să facă ce vrei tu. Dacă ceea ce dorești este cel mai mare bine pentru toți, ego-ul nu mai are ce spune. O astfel de putere, care este generoasă, altruistă, devotată, încrezătoare și răbdătoare, e incontestabil feminină. Ea aparține sfinților și mamelor. Manifestând această putere, dovedești convingerea că poate exista putere fără agresiune, dominare și control. Există oare putere reală în aspectul feminin? Desigur că există și chiar dacă ego-ul și-a exercitat controlul mult timp, puterea spirituală s-a aflat întotdeauna la conducere. Puterea spirituală pătrunde în toate aspectele vieții, fiind inteligența care alimentează și organizează toate formele – de la atom la cosmos. Această putere așteaptă să o captezi. Ea vine din interior și nimic nu o poate opri, o dată ce ai descoperit sursa ei în sinele tău adevărat.

ZIUA 70

Cer acceptare.
Nu o voi confunda cu resemnarea.

Aceasta este o afirmaţie despre îngăduinţă. Toleranţa se loveşte de rezistenţa criticilor care cred că, dacă-i îngădui prea multă libertate, natura umană va deveni sălbatică, anarhică şi distructivă. Ei întreabă ce s-ar fi întâmplat dacă marilor monştri ai răului din istorie li s-ar fi permis să-şi urmeze calea? Aici e cazul să facem diferenţa dintre pasivitate şi acceptare. Cel care te acceptă, nu te lasă să faci orice vrei. Spiritul nu cere nimănui să se abandoneze răului şi faptelor rele. Atunci când apar acţiunile şi atitudinile răului, avem datoria de a ne afirma simţul dreptăţii. Dar, chiar dacă urâm păcatul, noi nu-l urâm pe păcătos. În acest mod poate fi înţeleasă acceptarea. Acceptarea înseamnă că tu percepi egalitatea sufletelor, că recunoşti adevărul că spiritul sălăşluieşte în fiecare. Oricât le-ar fi de greu moraliştilor să creadă, un păcătos poate acţiona mai degrabă din suferinţă, decât din răutate. Faptele sale rele pot fi o cerere de iubire şi înţelegere. Toţi oamenii merită acele lucruri. Chiar dacă acţiunile lor îi conduc spre pedeapsă, aceasta nu anulează statutul lor superior de copii ai lui Dumnezeu.

ZIUA 71

Voi încerca să-mi dezleg păcatele,
fără să mă consider păcătos.

Aceasta este o afirmaţie despre mântuire. Multor oameni care au o moralitate puternică le vine greu să corecteze păcatul şi nu păcătosul. Vocea care condamnă o faptă rea cere ca şi persoana care a făcut-o să fie îndreptată. În final, acest ţel nu este doar fără rost, dar şi imposibil. Acţiunile sunt îndreptate prin schimbarea răului în bine. Repari răul şi-ţi plăteşti datoria. Dacă, în timp ce faci acest lucru, încerci să-ţi salvezi sufletul, înseamnă că n-ai reuşit să înţelegi adevărul – acela că sufletul este cel ce a venit să te salveze, nu invers. Datorită faptului că vinovăţia ne determină să ne corectăm păcatele (definite într-un sens nonreligios ca acţiuni rele, făcute în mod conştient), ea este adesea considerată o emoţie pozitivă. Totuşi, dusă prea departe, vinovăţia este extrem de distructivă. La fel ca multe alte energii – cum ar fi frica şi mânia – vinovăţia nu va pleca de bună voie, în momentul în care este scoasă la iveală. Ea preferă să-şi repete iarăşi şi iarăşi verdictul, mult timp după ce acesta a servit unui scop util. Majoritatea oamenilor morali au tendinţa de a suferi din cauza unor păcate neînsemnate – sau chiar dacă nu există nici un păcat. De aceea, renunţă la orice impuls de a te auto-ataca. Acest obicei de a te auto-tortura nu te va conduce niciodată spre sufletul tău, ci te va ţine într-o izolare şi mai profundă.

ZIUA 72

Cer împlinirea.
Nu o voi confunda cu plăcerea.

Aceasta este o afirmație despre ce înseamnă să fii fericit. Pentru ego este normal să caute plăcerea – gândind că, o dată ce a găsit-o, rezultatul va fi fericirea. Plăcerea nu este totuşi un antidot pentru durere. Dacă suferi, oricâte experiențe plăcute vei avea din exterior, nu-ți vor uşura chinul. Aceasta respinge prezumpțiile ego-ului, dar nu înseamnă că e necesar să renunțăm la plăcere. În schimb, trebuie să înțelegem că fericirea vine dintr-o altă sursă. Care e această sursă? Este esența noastră neschimbătoare, care se află în interior. Aşa cum au afirmat înțelepții antici, cu toții ştim ce înseamnă să te trezeşti din vis. Spiritul poate fi cunoscut la fel de uşor. După ce ai trăit un moment de trezire, visul plăcerii devine ireal. Această trezire trebuie să se întâmple în repetate rânduri. Este necesar să conştientizezi acele momente în care eşti vioi, vesel, viu, liber, nelimitat. Ele vin şi pleacă – însă nu la fel ca lucrurile care se schimbă în jurul nostru. Esența noastră vine şi pleacă, apare şi dispare, în acelaşi mod în care soarele – o dată ce e degajat de nori – străluceşte în mod constant.

ZIUA 73

Voi vindeca separarea, privind
dincolo de iluziile sale.

Aceasta este o afirmație despre a trece dincolo de percepția separării şi a vedea realitatea conştiinței unității. Chiar dacă ar putea părea că eşti separat de sursa ta, sau de Dumnezeu – să ştii că nu eşti. Separarea percepută este cauza întregii suferințe. Această iluzie nu este adevărată, dar e convingătoare. Dincolo de suferința pe care o trăim cu toții, există un nivel al ființei care nu e dependent nici de plăcere şi nici de suferință. Acesta e nivelul la care ne referim ca fiind pacea care trece dincolo de orice înseamnă a înțelege. Când intri în legătură cu acest nivel al existenței, suferința ta va începe să dispară.

ZIUA 74

Voi învinge iluzia neputinței.

Aceasta este o afirmație despre intenția de vindecare. Când intenționezi să realizezi ceva, pui ceva în mișcare în interiorul tău. De exemplu, intenția de a merge activează centrii motori ai creierului, împreună cu echilibrul, ritmul cardiac, presiunea arterială – de fapt, întregul sistem minte-trup intră în starea de mers. Vindecarea funcționează exact la fel. Spre deosebire de mers, intenția de vindecare necesită o transformare care poate fi produsă doar de spirit – pentru că spiritul controlează toate energiile, inclusiv pe cele din trupul tău. Când intenționezi să te vindeci, demontezi iluzia neputinței. Pentru aceasta, vizualizează clar rezultatul pe care vrei să-l obții. El poate fi creșterea capacității fizice și mentale, a energiei, vitalității, entuziasmului pentru viață – și un sentiment al conectării la forța creatoare a universului, la fericire și iubire. Ai grijă de acest rezultat din inima ta. Lasă-l să crească prin meditație și, curând, vei fi inspirat să faci alegerile care-ți vor permite să pășești în afara neputinței și să atingi o stare de forță interioară și energie.

ZIUA 75

Voi învinge iluzia negării.

Aceasta este o afirmație despre înfruntarea realității. Atât timp cât te uiți în altă parte, iluziile persistă, deci trebuie să fii atent. Așează-te liniștit și, cu o intenție fermă, dar blândă, cere sentimentelor tale adevărate să iasă la suprafață. Conștientizează orice sursă de suferință din trupul tău. Simte-o direct, oriunde s-ar afla. Acum, cere suferinței de orice fel să se concentreze în inimă. În timp ce se concentrează, cere fiecărui aspect al suferinței să-și dea un nume. Fii cât mai specific cu putință.

După ce ai definit precis sentimentele pe care le trăiești, fie că este vorba despre frică, mânie, vinovăție, sau depresie, exprimă-ți originea acestui sentiment în scris, eventual într-un jurnal. Fii atent să nu folosești limbajul victimei. După ce-ai încheiat, împărtășește aceste sentimente cuiva în care poți avea încredere. Apoi, le poți elibera printr-un ritual inventat de tine – cum ar fi dansul, sau arzând hârtiile pe care ai scris. În final, sărbătorește faptul că ai eliberat energia blocată. În loc să-ți negi suferința – ceea ce doar ar prelungi-o – acum ai definit-o, ai exprimat-o, ai împărtășit-o, ai eliberat-o și ai sărbătorit-o – și apoi ai trecut mai departe.

ZIUA 76

Voi învinge iluzia dependenţei.

Aceasta este o afirmaţie despre a primi ajutor. Când eşti slăbit de durere şi suferinţă, creşte frica de a deveni dependent de alţii. Este o frică naturală. E important să păstrezi un sentiment al demnităţii personale, chiar dacă e absolut necesar să găseşti şi să primeşti ajutor. În toate crizele, suferinţa poate fi alinată la nivelul energiei. Dar nu trebuie să-ţi iei pe umeri întreaga greutate. Ca să accesezi energia mai profundă, mai încăpăţânată, cere îndrumare. Pentru unii oameni, prezenţa ghizilor spirituali – cum ar fi îngerii, maeştrii, sfinţii, zeităţile, spiritele iluminate şi spiritele celor dragi care au murit – aduce încurajare şi ajutor. Permite ajutoarelor să vină la tine – sub orice formă, oricând. Apoi, rămâi vigilent şi urmează sugestiile pe care ţi le dă spiritul. Ai fost auzit. Sufletul te poate călăuzi spre orice ajutor de care ai nevoie. În final, indiferent cine-ţi răspunde, cel care ţi-a răspuns este sinele tău adevărat.

ZIUA 77

Voi învinge iluzia insensibilităţii.

Aceasta este o afirmaţie despre a-ţi acorda permisiunea de a te întrista. Mâhnirea este o emoţie copleşitoare şi de aceea e una dintre cele mai ameninţătoare. I-am luat pe cei pe care-i iubim înăuntrul nostru şi i-am transformat într-o parte din ceea ce suntem noi. Atunci când ei mor, sau sunt în pericol, simţim că propria noastră fiinţă este atacată. Subconştientul simte o ameninţare reală că vom muri împreună cu ei. Devenind insensibil, în loc să se întristeze, ego-ul tău pretinde că pierderea nu este cumplită, că ameninţarea nu e chiar atât de gravă.

Mâhnirea face parte din acea categorie rară de suferinţe necesare. Trebuie să treci prin ea, înainte de a o putea elibera înapoi în lumină. Tratează-ţi mâhnirea cu răbdare. În decursul acestei perioade de suferinţă necesară, apare un sentiment puternic de purificare. Durerea provocată de moarte nu mai e atât de chinuitoare. Posibilitatea de a o elibera în lumină devine din nou reală.

ZIUA 78

Voi învinge iluzia că mă simt gol pe dinăuntru.

Aceasta este o afirmaţie despre senzaţia de gol pe care ţi-o creează suferinţa. Durerea pierderii e greu de suportat şi, deseori, partea cea mai grea este frica de faptul că, în afară de vid, nu mai există nimic altceva în spatele durerii. Să ştii că acel gol este o iluzie. Indiferent cât de mult ai suferit, sufletul te percepe ca fiind întreg. Afirmă astăzi că împărtăşeşti această viziune şi intenţionezi să permiţi luminii spiritului să intre şi să umple orice vid ar putea găsi. Pentru a sprijini această reparare, închide ochii şi imaginează-ţi că lumina albă te înconjoară ca un balon sau ca un cocon. Vizualizează cum lumina umple întregul spaţiu din interiorul tău, inclusiv rupturile, lacrimile, golurile şi sfâşierile. Cere ca totul să fie pe deplin umplut cu lumină.

ZIUA 79

Voi învinge iluzia că sunt abandonat

Aceasta este o afirmaţie despre singurătate. Unul dintre aspectele cele mai rele, care apare atunci când suferi o mare pierdere, este sentimentul izolării totale. Problema singurătăţii, cu care se confruntă nenumăraţi oameni, necesită o vindecare mai profundă decât doar a căuta o companie. Poţi avea un sentiment intens de singurătate, fiind într-o adunare – şi te simţi cel mai singur, atunci când afli pe o stradă aglomerată. În copilărie, îţi era mai uşor să vindeci singurătatea, deoarece prezenţa unui părinte era suficientă ca să-ţi ofere siguranţă. Ca adult, singurătatea devine mai existenţială – ai sentimentul că eşti abandonat, dar nu poţi spune cine te-a abandonat. Dacă suferi de singurătate, încearcă să devii propriul tău prieten; cere spiritului să te mângâie cu prezenţa sa – invitându-l înăuntru, prin meditaţia inimii (Ziua 54). Sfârşeşte meditaţia şezând în linişte şi cerând să fii acceptat în adăpostul inimii tale. Simte-ţi inima ca un adăpost blând şi cald; fixează-ţi atenţia acolo şi rămâi cât de mult doreşti. Dacă repeţi această tehnică de suficiente ori, vei descoperi că prezenţa spiritului este foarte reală şi accesibilă.

ZIUA 30

Voi învinge iluzia disperării.

Aceasta este o afirmaţie despre a primi iubire. Există un fel de suferinţă care rămâne mută şi nerostită. Ea se formează din convingerea că nu eşti iubit. Copiii au nevoie de o asigurare permanentă că sunt iubiţi, pentru că accepţiunea sinelui este nedezvoltată şi, deci, fragilă. Cuvintele „Te iubesc," le formează nucleul din care izvorăşte sentimentul de auto-preţuire. Atât timp cât acest nucleu este puternic, putem suporta pierderea iubirii – chiar dacă aceasta ne provoacă o durere intensă. Când nucleul iubirii de sine a devenit prea slab, ajungem la disperare. În cazul unora, acesta nu a fost niciodată suficient de puternic pentru a fi un sprijin; în cazul altora, mâhnirea se dovedeşte a fi prea intensă. Cere spiritului să vină şi să refacă convingerea ta înnăscută că eşti iubit. Într-una din celebrele Upanishade există un vers :„Nu iubeşti de dragul celui iubit, ci de dragul tău". A primi şi a dărui sunt cele două jumătăţi ale unui cerc. Tristeţea distruge cercul. Afirmă astăzi că poţi simţi cât eşti de iubit, chiar şi după o pierdere importantă.

ZIUA 31

Voi deveni un om nou, prin faptul că nu mai am aşteptări.

Aceasta este o afirmaţie despre a accepta necunoscutul. Astăzi păşeşti în necunoscut, prin faptul că renunţi la aşteptări. Când te aştepţi la ceva şi acest lucru nu se realizează, automat devii nefericit. La un nivel mai subtil, faptul că aştepţi cu încredere un anumit rezultat blochează apariţia energiilor noi. Acest lucru este adevărat, indiferent dacă aştepţi un rezultat pozitiv, sau unul negativ. „Toate se vor rezolva până la urmă", întreţine aşteptările – la fel ca şi: „Nimic bun nu va ieşi de aici". Afirmă că nu ai nevoie de aşteptări. Priveşte-le ca pe o formă de control, ce-şi are rădăcinile în frică. Dacă nu te aştepţi la nimic, îţi poţi pune credinţa în prezent – singurul loc ce este reînnoit în permanenţă.

ZIUA 82

Voi deveni un om nou, eliberând fantomele trecutului.

Aceasta este o afirmație despre memorie. Suferința este o problemă a trecutului, prezentului și viitorului. Nu ai nevoie nici de trecut și nici de viitor, când pășești complet în prezent. Memoria își pierde forța de a lovi – nu prin uitarea rănilor vechi, ci prin trăirea atât de completă în prezent, încât acele răni devin irelevante. Afirmând că vei elibera toate fantomele trecutului, tu învingi o mulțime de rele. Amintește-ți ce am spus înainte: a-ți aminti de suferință și a nu o lăsa să plece, înseamnă mânie. Acesta e doar începutul. A-ți aminti de plăcere și a nu o lăsa să plece, înseamnă dependență. Anticiparea suferinței sau plăcerii, pentru un moment din viitor, duce la neliniște. Redirecționarea asupra ta a suferințelor trecute înseamnă vinovăție.

Deși ți se poate părea că, în prezent, suferi dacă te scufunzi mai adânc în momentul de acum, vei fi atât de absorbit, încât suferința nu te mai poate deranja. Prezentul este locuința ființei tale – trecutul și viitorul sunt doar vise despre ceea ce ai fost, sau despre ce poți deveni. Deci, afirmă astăzi că vei elibera trecutul și încărcătura lui de vise dureroase.

ZIUA 83

Voi deveni un om nou, renunțând la orgoliu.

Aceasta este o afirmație despre a nu fi ofensat. Când cineva spune sau face ceva care te ofensează, jignirea nu este simțită de tine, ci de orgoliul tău. Orgoliul apare din cauza faptului că toți avem o imagine proprie despre noi. Am cheltuit foarte mult timp și energie apărând această fantomă. Dacă propria imagine te înfățișează ca o persoană rafinată și educată, vei fi ofensat de vulgaritate și grosolănie. Dacă imaginea ta despre tine este a unui conducător, a unei autorități, vei fi ofensat când cineva cu o stare inferioară se comportă ca și cum ar fi egalul tău. Dacă vrei să devii un om nou, trebuie să renunți la imaginea pe care o ai despre tine însuți. Vino în prezent, fără nici o imagine. Lasă ca reacțiile la întâmplări să curgă cu aceeași ușurință și libertate ca și viața însăși. Înțelege că, atât timp cât ești atașat de orgoliu, te vei simți întotdeauna ofensat. Fii convins că eliberarea de orgoliu este biletul tău pentru libertate.

ZIUA 84

Voi deveni un om nou, renunţând la resentimente.

Aceasta este o afirmaţie despre înţelegerea faptului că nu există şanse ratate. „Ar fi trebuit să fac aşa" şi „Ce bine era dac-aş fi spus ...", îţi aduc aminte de toate ratările, mari sau mici. Resentimentul risipeşte energie, dar persistă ademenitor, fiindcă întotdeauna are un ţel gata confecţionat. Alternativa este de a privi înăuntru, a plânge pentru ceea ce ar fi putut să fie, a-ţi asuma responsabilitatea şi a continua viaţa. Sufletul tău nu vede şanse ratate. În realitate, fiecare drum pe care ai călătorit ţi-a oferit în dar o experienţă şi, pe măsură ce structura complexă a vieţii se ţese singură, fiecare experienţă te ajută să evoluezi. În sensul cel mai profund, viaţa ta a fost un lanţ de şanse succesive. Deci, afirmă astăzi că nu există nimic şi nimeni faţă de care să ai vreun resentiment. Pentru fiecare dorinţă, cât de mică, ce nu s-a îndeplinit, sufletul tău a extins calea pentru ca tu să-ţi realizezi aspiraţiile cele mai înalte.

ZIUA 85

Îmi voi exprima credinţa prin rugăciune.

Aceasta este o afirmaţie despre a avea încredere în viziunea ta. În momentul de faţă eşti conştient de spirit, doar cu intermitenţe. Îţi simţi sufletul pentru un timp şi apoi dispare din nou. Prin credinţă vei ajunge la viziunea supremă. Rugăciunea face legătura între cel care eşti acum şi cel care vei fi.

Doamne şi Duhule Sfânt, te rog să-mi păstrezi întotdeauna viziunea.
Te rog să-mi binecuvântezi calea.
Rog ajutoarele Tale divine să mă protejeze tot timpul.
Îi rog pe ghizii mei interiori să mă conducă în continuare.
Rog sufletul, care se află înăuntru, în afară şi peste tot, să mă ajute ca să mă pot cunoaşte pe mine ca sfânt şi ca întreg.
Amin.

Rosteşte rugăciunea aceasta la începutul zilei. Şezi sau îngenunchează cu ochii închişi şi mergi în interior, pentru a simţi cuvintele care vin din inimă. Rugăciunea va fi auzită la sursă – care este unirea ta cu Dumnezeu.

ZIUA 86

Mă voi ruga să fiu din nou ca la început.

Această rugăciune este despre eliberarea confuziei. În fiecare zi trebuie să găsim un mod de a cere spiritului să ne ajute ca să ne căpătăm limpezimea. Adaptează rugăciunea care urmează propriilor tale necesităţi, arătând precis motivul confuziei. Nu ştii în cine să ai încredere? Cum să fii auzit şi înţeles de ceilalţi? Nu poţi să iei o decizie, atunci când există mai multe domenii care te atrag – sau ţi se pare că nu ai de unde să alegi?

Dacă ceri claritate, se deschide calea pentru toate lucrurile pe care spiritul vrea să ţi le înfăţişeze. Fără ca totul să-ţi fie limpede, nu ai cum să percepi sau să-i recepţionezi mesajele.

Doamne şi Duhule Sfânt, astăzi totul mi-e neclar.
Dăruieşte-mi limpezimea minţii şi a inimii.
Eliberează-mă de confuzia care-şi are rădăcinile în trecut.
Îngăduie-mi să văd totul, ca şi cum ar fi pentru prima oară.
Revarsă asupra mea binecuvântări neştiute.
Dă-mi bucurie.
Şi reînnoieşte-mă după voia Ta, cum ştii tu că e mai bine.
Amin.

ZIUA 87

Mă voi ruga pentru a-mi aminti cine sunt.

Această rugăciune este pentru a te cunoaşte pe tine însuţi ca spirit. Noi toţi purtăm numeroase măşti şi avem multe individualităţi. Sinele nostru suprem – spiritul, sufletul, esenţa – joacă rolul cel mai misterios. El vorbeşte în tăcere. Ne aduce mesaje care par noi şi ciudate, comparativ cu vechile noastre tipare de gândire. Ne cere să ne abţinem, atunci când ego-ul este gata să intre în acţiune. Totuşi, această prezenţă misterioasă este cine suntem noi cu adevărat. Rugăciunea de astăzi cere să ţi se atragă atenţia, atunci când eşti tentat să uiţi realitatea sinelui adevărat.

Doamne şi Duhule Sfânt, astăzi am uitat cine sunt.
Aminteşte-mi.
Îngăduie-mi să aud vocea tăcerii.
Îngăduie-mi să văd ceea ce nu poate fi văzut
Îngăduie-mi să simt cea mai delicată atingere a Ta.
Ştiu că îmi eşti la fel de aproape ca şi respiraţia.
Aşa că, respiră în mine astăzi.
Amin.

ZIUA 88

Mă voi ruga, pentru a ierta.

Aceasta rugăciune se referă la a cere să simți mai mult decât simți acum. Iertarea aparține inimii. Îi poți înțelege valoarea, poți crede că este moral, bine, cinstit și drept să ierți – dar dacă nu simți, iertarea este forțată. Spiritul privește totul dintr-o poziție de echilibru total. De nenumărate ori ai cerut iertare; de multe ori ai iertat pe altcineva. Măștile celor care ne-au greșit, sau cărora le-am greșit, ne trec prin fața ochilor. În momentul în care nu poți găsi în tine însuți puritatea iertării, roagă-te să simți mai mult decât până acum. Spiritul nu-ți va da motive mai noi și mai bune pentru a ierta pe cineva. El îți va arăta o altă cale.

Doamne și Duhule Sfânt, astăzi am inima împietrită.
Există cineva pe care nu-l pot ierta.
Propria mea suferință îmi blochează calea.
Mă doare, pentru că sunt nedreptățit.
Înmoaie-mi inima,
Lasă-mă să simt bucuria tandreții.
Adu-mi iar pacea și îndepărtează tristețea.
Lasă-mă să iert cu adevărat, așa cum vreau să fiu și eu iertat.
Amin.

ZIUA 89

Mă voi ruga, pentru a-mi manifesta iubirea.

Aceasta este o rugăciune despre a-i lăsa pe ceilalți să te vadă cum ești cu adevărat. De multe ori când te afli pe calea spirituală, te poți simți exaltat și sfânt. Vei ști, fără nici o îndoială, că spiritul se află în tine. Însă e greu să arăți acest lucru și celorlalți. Ar trebui, oare, să te comporți ca un sfânt? Ar trebui, oare, să aștepți până când familia ta observă că la masa lor se află o persoană sfântă? Bunătatea se manifestă prin fapte bune, iar spiritul este transmis prin iubire. Fără să aștepți ceva din partea cuiva, găsește un mod de a exprima înălțarea pe care o simți în interior.

Doamne și Duhule Sfânt, manifestă-ți iubirea prin mine.
Este tot ceea ce-mi doresc, sau mi-am dorit vreodată.
Încheie cu mine un pact secret.
Îngăduie ca cineva din viața mea să-ți simtă atingerea,
Așa cum o simt eu însumi:
Apropiată, blândă, îmbucurătoare și vindecătoare.
Iar când o va simți, nu-l lăsa să mă vadă pe mine,
Ci doar pe Tine.
Nimeni nu trebuie să știe că eu sunt în Tine și Tu în mine.
Vom păstra secretul nostru pentru eternitate.
Amin.

ZIUA 90

Mă rog să trăiesc dincolo de „eu" şi „tu."

Această rugăciune este despre a trăi în lume, dar a nu face parte din ea. Dincolo de dualitatea lumii materiale, toate separările încetează. Singura relaţie pe care merită să o ai este cu Dumnezeu – deoarece, atunci când te raportezi la ceilalţi oameni, Îl vezi pe Dumnezeu în ei. Această stare de graţie este cerută în rugăciunea de astăzi. Foloseşte-o când te afli prea mult în lume, când simţi că Dumnezeu, sau spiritul, sau sufletul tău se află prea departe de tine. Lasă relaţiile cele mai plăcute şi mai apropiate – cele dintre „eu" şi „Tu, Doamne" – să fuzioneze în acelaşi fluviu al unimii.

Doamne şi Duhule Sfânt, te rog să mă iei de mână.
Am privit această lume prin ochii Tăi.
I-am iubit pe ceilalţi, aşa cum i-ai fi iubit şi Tu.
Am intrat în creaţie şi m-am jucat după placul inimii mele.
Cu toate acestea, mi-e dor de Tine.
Fii al meu pentru totdeauna.
Acceptă-mă ca pe o picătură care fuzionează iar cu oceanul.
Am cunoscut totul, în afară de eternitate.
Aşa cum eu mă dăruiesc Ţie,
Dăruieşte-mi, Doamne, eternitatea.
Amin.

ZIUA 91

Îmi voi găsi adăpost în spirit.
Unicul loc sigur este eternitatea.

Aceasta este o afirmaţie despre fiinţă. Fluviul vieţii curge între malurile plăcerii şi durerii. Dacă te simţi împotmolit la mal, reuneşte-te cu torentul şi el te va purta mai departe. Practică acceptarea în locul forţei, lăsând viaţa să-ţi aducă şi apoi să-ţi ia anumite lucruri. Concentrează-te pe fiinţă, care este realitatea. Orice-ţi vine în faţă, observă-l exact aşa cum este. Aminteşte-ţi că tu nu eşti ceea ce se întâmplă – oricât de intensă ar putea fi trăirea. Tu eşti cel căruia i se întâmplă. În momentul în care „eu" este în siguranţă în propria sa fiinţă, lumea îşi pierde toată frica.

ZIUA 92

Noi suntem veşnic reînnoiţi prin ceilalţi,
Prin urmare, nimeni nu moare niciodată.

Aceasta este o afirmaţie despre comuniune. Atunci când calea spirituală şerpuieşte prin spaţiu şi timp, tu o străbaţi ca un trup separat, o personalitate separată şi un ego separat. Acestea sunt veşmintele pe care le-ai îmbrăcat atunci când ţi-ai început călătoria – doar pentru a le dezbrăca din nou, acum, când ea se sfârşeşte. Dacă e aşa, atunci cine face călătoria? Nimeni şi toată lumea. Deşi ne schimbăm identităţile în momentul morţii – lepădând un „eu", pentru a îmbrăca altul – la sursă există doar fiinţa, nemişcată, eternă, întotdeauna aceeaşi, dăruind viaţă fiecărui fragment al său, dar nedobândind şi nepierzând niciodată nimic. În ciclul reînnoirii fără sfârşit, fărâma ta de eternitate este sacră. Întrucât trăim în fiinţa noastră, nici unul dintre noi nu moare vreodată.

ZIUA 93

A fi vindecat înseamnă a fi sfânt.
A fi sfânt înseamnă a fi întreg.
A fi întreg înseamnă a şti că toate individualităţile sunt acelaşi „eu".

Aceasta este o afirmaţie despre sfârşitul dorinţei. În India se predă de secole învăţătura că sufletul are două feţe. Una dintre ele este întoarsă spre Dumnezeu şi se cunoaşte pe sine ca fiind făcută din aceeaşi esenţă sfântă. Cealaltă faţă este întoarsă spre creaţie şi, deşi se cunoaşte pe sine ca divină, poate trece prin naştere şi moarte. Faţa eternă este Atman; faţa care acceptă naşterea este Shiva. Deşi ambele sunt aspecte ale sufletului tău, fără Shiva nu L-ai fi lăsat niciodată pe Dumnezeu şi eternitatea să intre în trupul tău. Fără Atman n-ai fi cunoscut niciodată că în spatele măştii lumii materiale se află ceva sacru. Adeseori mă minunez de inteligenţa şi ingeniozitatea stării de graţie, care conţine infinitul în finit, extazul în suferinţă, claritatea în ciuda opacităţii, iubirea în ciuda conflictului. Aceasta este manifestarea magică a lui Dumnezeu – să ne facă să fim născuţi şi, în acelaşi timp, nemuritori. Astăzi afirmi că ai văzut ce e dincolo de iluzie. Magia te-a distrat enorm, însă acum ai văzut ce e în spatele cortinei. În final, în momentul în care Shiva a dobândit fiecare picătură de spirit pe care o oferă lumea, nu mai există separare. Shiva este înglobat în Atman. Sufletul are o singură faţă – din nou şi pentru totdeauna.

ZIUA 94

Răul este absenţa fiinţei.

Aceasta este o afirmaţie despre întuneric şi lumină. După cum sufletul are două feţe, tot aşa şi are şi Natura, în întregul ei. Ne-am obişnuit să denumim cele două feţe: bine şi rău, viaţă şi moarte, întuneric şi lumină. Totuşi, oricât de convingătoare ar fi această imagine, dualitatea există doar pentru a menţine Maya – sau iluzia – în funcţiune. Din momentul în care orice lucru se naşte, el trebuie să şi moară. Aceste două evenimente devin simbolul material pentru lumină şi întuneric. Iluzia se spulberă, atunci când înţelegi că, tot aşa cum Dumnezeu are o singură esenţă şi realitatea are doar o faţă – care este fiinţa. La nivelul cel mai profund, fiinţa umple totul. Dacă ştii acest lucru, drama vieţii şi morţii nu mai poate fi convingătoare. Răul provine din iluzia că divinul a plecat. Răul în sine nu are nici un drept real la existenţă. Iluzia ia sfârşit, atunci când sufletul îţi dezvăluie că fiinţa este peste tot – şi că această fiinţă eşti chiar tu. Înţelegând aceasta, nimeni nu mai poate accepta vreodată răul. El devine un rol vechi – care nu mai înseamnă nimic, atunci când piesa a luat sfârşit.

ZIUA 95

Îmi voi exprima fiinţa printr-un joc vesel şi plin de bucurie.

Aceasta este o afirmaţie despre adevăratul scop al vieţii. Atât timp cât scenariul bine contra rău, plăcere contra durere, îşi păstrează farmecul, scopul vieţii este lupta. Dualitatea – a fi născut din separare – există ca un decor de teatru. Întrucât piesa ne oferă atâta bogăţie, ce facem atunci când se termină? Dispare oare scopul, atunci când nu mai ai nimic de pierdut sau de câştigat? Mulţi oameni sunt îngroziţi de perspectiva de a renunţa la dualitate. Cu multă candoare, cineva îmi spune cândva: „Să mă întorc în lumină? Asta-mi sună ca ceva foarte apropiat de moarte!"

După ce scapi de dualitate, intenţia vieţii este de a fi un joc vesel. De fapt, aşa a fost din totdeauna. Simţurile tale nu pot distinge că durerea este doar o altă formă de extaz – ele cred că ea este opusul plăcerii. Dar, o dată ce te cunoşti ca spirit, jocul devine divin. Lumina ştie că nu există nimic altceva decât ea. Prin urmare, orice aspect al său ar trebui să fie extrem de vesel şi plin de bucurie, nu-i aşa? Spre deosebire de plăcere, extazul este un sentiment etern, născut din pura bucurie de a fi a creaţiei.

ZIUA 96

Când totul este „eu și al meu", există doar iubire.

Aceasta este o afirmație despre mântuirea ego-ului. Ego-ul va fi și el mântuit. Doar atunci vei înțelege ce șiretlic năstrușnic a inventat Dumnezeu pentru a-l transforma, la sfârșit, pe banditul din piesă în erou. Atunci când înțelegi că ești ființă pură, separarea ia sfârșit. Prăpastia dintre tine și suflet este închisă și – dintr-o dată – întreaga creație îți aparține. Printr-o singură lovitură, ai împlinit rațiunea de a fi a ego-ului – nu învingându-l, ci dăruindu-i ceea ce dorește. Ego-ul individual se ridică la statutul de ego cosmic. Privind în toate direcțiile, vei vedea doar ființa – pe tine însuți. Trăirea distruge frica și singurătatea ego-ului. S-ar putea ca ego-ul să fie ultimul care să înțeleagă că tot ce și-a dorit a fost iubirea lui Dumnezeu – dar, în final, înțelege. În vindecarea separării, iubirea devine reală și nu poate fi niciodată luată înapoi. Exact la fel cum ego-ul ți-a împărtășit scopul atunci când viața era o luptă, acum el poate să-ți împărtășească noul tău scop – acela de a fi un joc vesel și plin de bucurie. S-a dovedit că drama luminii și a întunericului a fost tot timpul o comedie romantică.

ZIUA 97

Lumea este trupul meu.
Munții sunt oasele mele; pădurile sunt pielea mea;
râurile sunt sângele meu; aerul este respirația mea;
Soarele este vederea mea.
Prin iubirea mea pentru Pământ,
îmi echilibrez întreaga viață.

Aceasta este o afirmație despre rolul nevăzut al ființei. Fiind atât de detașat, sufletul nu acționează. Cu toate acestea, el a pătruns peste tot. Materia fizică a cosmosului manifestă spiritul în fiecare moment, încă de la Big Bang. În spatele mișcării dezordonate a vârtejului de gaze supraîncălzite, se manifesta și se desfășura un scop ascuns. Ființa susținea viața. În vârtejul de gaze era inclusă și crearea ADN-ului, a tuturor plantelor și animalelor, al întregului design complex pe care-l numim evoluție. Ca și coregraful, ființa nu a pășit pe scenă. Ea a condus dansul din culise. O dată ce te vezi pe tine însuți ca fiind această ființă, ai bucuria de a conduce dansul din interior. În expansiunea propriei conștiențe, tu radiezi aceeași influență dătătoare de viață, ca și spiritul însuși.

ZIUA 98

Eu sunt toate trupurile, gândurile şi emoţiile, toate respiraţiile, situaţiile, circumstanţele şi relaţiile. Eu cuprind totul.

Aceasta este o afirmaţie despre unirea celor două realităţi. Există o cale spre Dumnezeu, care se bazează doar pe minte. Este drumul cel mai rece, cel mai stâncos, ce nu-i oferă inimii nici o mângâiere – totuşi, calea minţii este şi cea mai simplă. Ea este programată să răspundă unei singure întrebări: *Cine sunt eu?* În momentul în care formulezi întrebarea, apar doar două răspunsuri, divergente ca două drumuri prin pădure.

Primul răspuns: „Eu sunt această minte şi acest trup, născute în lumea fizică şi predestinate să moară."

Al doilea răspuns: „Eu sunt fiinţa însăşi, ce dă naştere ciclului naşterii şi morţii – şi trăieşte etern, dincolo de ele."

Nimeni nu porneşte niciodată pe cel de-al doilea drum şi nici nu cred că avem de gând s-o facem. Dacă te poţi convinge cu ajutorul minţii că tu eşti eternul „eu," care ar mai fi rostul vieţii? Această lume a fost astfel construită, încât să fie cea mai incitantă, seducătoare, minunată, erotică şi senzuală parte a creaţiei. Te roagă să trăieşti în ea – şi de aceea am pornit cu toţii pe primul drum. Ne-am îmbrăcat veşmântul individualităţii şi ne-am supus naşterii şi morţii. Piesa era magnifică. Plăcerea şi durerea ne-au copleşit. Dar dacă naşterea şi moartea ar fi realitatea finală, drumul ar duce spre iad – aşa că, prin graţia fiinţei, primul drum dispare, pur şi simplu. Cel de-al doilea drum rămâne etern. Apare fiinţa nenăscută şi care nu moare niciodată. Tu cunoşti adevărul despre cine eşti – adică Totul. Naşterea şi moartea continuă, dar tu poţi să ieşi din piesă oricând doreşti. Poţi să consideri că te afli dincolo de plăcere şi durere. Cu uriaşă recunoştinţă priveşti în urmă, peste umăr – şi înţelegi că suferinţa ta a luat sfârşit.

ZIUA 99

Afirm că viaţa mea este însăşi viaţa.
Afirm că iubirea mea este însăşi iubirea.

Aceasta este o afirmaţie despre iluminare. La sfârşitul călătoriei se află o stare de *absoluturi*. Libertatea nu înseamnă a fi liber de una sau de alta – ea este libertate absolută. Fericirea nu înseamnă să fii fericit dintr-un motiv sau altul – este fericire absolută. La fel şi forţa, inteligenţa, creativitatea şi existenţa. Când trăim aceste lucruri în dualitate, le simţim doar vag. Absolutul nu poate fi imaginat din perspectiva lumii relative. Înţelepţii antici puteau să-l definească doar prin negaţie: nenăscut, nemuritor, nemişcător, impenetrabil şi invulnerabil – cea care nu are nici o calitate şi, în acelaşi timp, le are pe toate.

La început am spus că suferinţa este durerea care ameninţă să ne îndepărteze de scopul vieţii. Astfel, în propria mea viziune personală a capătului căii spirituale, eu nu văd că ar exista un sfârşit. Scopul vieţii continuă să se extindă etern, prin cele două forţe divine pe care le numim viaţa şi iubirea. Sfârşitul suferinţei vine exact în momentul când poţi spune, „Eu sunt viaţă şi eu sunt iubire". Conştienţa ta fuzionează cu creaţia – ca cel observat, observatorul şi acţiunea de a observa. Unii L-au imaginat pe Dumnezeu ca un ochi care contemplă Creaţia, cuprinzând cu privirea sa fiecare atom. Poate fi şi aşa – însă, pentru mine, această privire nu va fi divină, decât dacă priveşte cu iubire. Iubirea aprinde scânteia vieţii şi îi dăruieşte o valoare infinită.

ZIUA 100

Unica realitate este iubirea.

Această afirmaţie le cristalizează pe toate cele dinainte. Citeşte rândurile următoare, permiţându-le să te conducă spre o stare de pace meditativă. Lasă cuvintele să-ţi intre în inimă, să-i potolească durerea şi să o liniştească.

În grădina mea a înflorit un trandafir, însă eram prea grăbit şi am trecut pe lângă el. Iubirea şi-a amintit de mine şi a spus: „Voi face să înflorească un trandafir în inima ta. Trupul tău este grădina sufletului".

Citind cuvintele acestea, gândeşte-te la priorităţile din viaţa ta. Iubirea este unica realitate. În momentul în care acest adevăr prinde rădăcini în inima ta, nu vei mai fi tentat să-ţi pierzi atât de mult timp cu lucruri lipsite de importanţă. Fixează-ţi viaţa de ceea ce este veşnic – şi vei fi mântuit.

Nu puteam dormi din cauza durerii din inimă.

Eram neliniştit şi aveam gânduri legate de moarte.

Apoi, am văzut o siluetă făcută din lumină

Stând lângă patul meu, care a spus:

„Numai un singur lucru te-ar putea face să suferi

atât de mult."

S-a aplecat să mă sărute

şi am ştiut că iubitul meu era sufletul.

CĂRȚI PUBLICATE DE EDITURA FOR YOU

Monica Vișan		
Metodă rapidă de învățare a gramaticii limbii engleze	65.000 lei	6,50 RON
Exerciții de gramatică engleză vol I	55.000 lei	5,50 RON
Exerciții de gramatică engleză vol. II	75.000 lei	7,50 RON
Neale Donald Walsch		
Conversații cu Dumnezeu, volumul I	65.000 lei	6,50 RON
Conversații cu Dumnezeu, volumul II	65.000 lei	6,50 RON
Conversații cu Dumnezeu, volumul III	80.000 lei	8,00 RON
Prietenie cu Dumnezeu	80.000 lei	8,00 RON
Comuniune cu Dumnezeu	60.000 lei	6,00 RON
Momente de grație	60.000 lei	6,00 RON
Cei ce aduc lumina	30.000 lei	3,00 RON
Intrebări și răspunsuri la Conversații cu Dumnezeu,	90.000 lei	9,00 RON
Conversații cu Dumnezeu pentru adolescenți și părinți	80.000 lei	8,00 RON
Noile Revelații	130.000 lei	13,00 RON
Paul Ferrini		
Iubire fără condiții, Reflecții ale Minții Christice .	35.000 lei	3,50 RON
Liniștea inimii, Reflecții ale Minții Christice, partea a II-a	60.000 lei	6,00 RON
Miracolul iubirii, Reflecții ale Minții Christice, partea a III-a	50.000 lei	5,00 RON
Intoarcerea în grădină, Reflecții ale Minții Christice, partea a IV-a	50.000 lei	5,00 RON
Cuvinte de înțelepciune pentru fiecare zi	70.000 lei	7,00 RON
Amour sans conditions (lb. franceză)	100.000 lei	10,00 RON
Legile Dragostei	80.000 lei	8 RON
Puterea Dragostei	80.000 lei	8 RON
Debbie Ford		
Partea întunecată a căutătorilor de lumină	60.000 lei	6,00 RON
Intrebări potrivite	50.000 lei	5,00 RON
Secretul umbrei	120.000 lei	12,00 RON

John J. Falone		
Frecvența Geniu, instrucțiuni de accesare a Minții Cosmice	100.000 lei	10,00 RON
***		
ET 101. Manual cosmic cu instrucțiuni pentru evoluție planetară	30.000 lei	3,00 RON
Suzanne Ward		
Matei, vorbește-mi despre rai	60.000 lei	6,00 RON
Revelații pentru o nouă eră.	75.000 lei	7,50 RON
Iluminări pentru o nouă eră	125.000 lei	12,50 RON
Vocile Universului	110.000 lei	11,00 RON
Era iluminării	160.000 lei	16,00 RON
Jasmuheen		
A trăi cu lumină	60.000 lei	6,00 RON
In rezonanță	120.000 lei	12,00 RON
Hrană pentru zei	120.000 lei	12,00 RON
Legea iubirii	180.000 lei	18,00 RON
Biocâmpuri și extaz	180.000 lEI	18,00 RON
Radianța divină	180000 lei	18,00 RON
Ken Keyes și Penny Keyes		
Rețete pentru fericire	30.000 lei	3,00 RON
Russ Michael		
Sufletul pereche te cheamă	60.000 lei	6,00 RON
Tom Kenyon și Virginia Essene		
Invățătura Hathor, Mesaje de la o civilizație înălțată.	65.000 lei	6,50 RON
Deepak Chopra		
Vindecarea sufletului de frică și suferință	60.000 lei	6,00 RON
Calea spre iubire	120.000lei	12,00 RON
Intinerește și trăiește mai mult	120.000 lei	12,00 RON
Ram Dass		
Rânduri pentru suflet	45.000 lei	4,50 RON
Shirley MacLaine		
Camino	85.000 lei	8,50 RON
Lee Carroll și Jan Tober		
Copiii Indigo	90.000 lei	9,00 RON
James F. Twyman		
Emisarii luminii	90.000 lei	9,00 RON

Emisarii Iubirii	70.000 lei	7,00 RON
Bruce Davis		
Izvorul vindecării e iubirea	75.000 lei	7,50 RON
Pacea simplă a sufletului (Viața spirituală a Sf. Francis de Assisi)	55.000 lei	5,50 RON
Mânăstire fără ziduri	75.000 lei	7,50 RON
Marianne Williamson		
Iubire magică	75.000 lei	7,50 RON
Grația de fiecare zi	90.000 lei	9,00 RON
Dr. Doreen Virtue		
Copiii Indigo: cum să-i hrănim și să-i îngrijim	80.000 lei	8,00 RON
Copiii de cristal	35.000 lei	3,50 RON
Sri Vasudeva		
Voi sunteți lumina	55.000 lei	5,50 RON
Divinitatea lăuntrică	55.000 lei	5,50 RON
Sotirios Crotos		
Ucenicul lui Iisus Hristos	70.000 lei	7,00 RON
Anthony de Mello		
Conștiența	55.000 lei	5,50 RON
Tobias		
Seria Creatorului	140.000 lei	14,00 RON
Seria Înălțării	220.000 lei	22,00 RON
Gregg Krech		
Naikan	70.000 lei	7,00 RON
Stuart Wilde		
Forța	50.000 lei	5,00 RON
Carlos Warter		
Reîntoarcerea la sacru	100.000 lei	10,00 RON
Gregg Braden		
Efectul Isaia	120.000 lei	12,00 RON
Codul lui Dumnezeu	180.000 lei	18,00 RON
Trezirea la punctul zero	220.000 lei	22,00 RON
Brian Tracy		
Succesul în viață	180.000 lei	18,00 RON
Beata Bishop		
Vremea vindecării	150.000 lei	15,00 RON
Jami Lin		
Aromaterapie și Feng Shui	90.000 lei	9,00 RON
Dianne Lancaster		
Copiii Indigo – de la mânie la iubire	150.000 lei	15,00 RON
Lisette Larkins		
De vorbă cu extratereștrii	180.000 LEI	18,00 RON
Dr. Max Gerson		
O terapie naturală eficientă pentru tratarea cancerului și a altor boli grave (cu DVD inclus)	310.000 LEI	31 RON
Sorin Telimbeci		
Călătoriile tânărului înțelept	150.000 lei	15,00 RON
Drunvalo Melchizedek		
Spațiul sacru al inimii	80.000 lei	8 RON
Joan Borysenko		
Vina ne învață, iubirea ne vindecă	180.000 lei	18 RON
Carmen Harra		
Decodificarea destinului	100.000 lei	10 RON
Kostas Danaos		
Magul din Iava	160.000 lei	16 RON
Robert Rabbin		
Pune suflet în ceea ce faci	120.000 lei	12 RON

IN PREGATIRE

RAMTHA

Cartea Albă

Neale Donald Walsch

Dumnezeul de mâine

Acasă cu Dumnezeu

Paul Ferrini

Cum să creăm o relație spirituală

Christul cel viu

Iluminare pentru fiecare

Jasmuheen

Vindecare armonioasă

Prana

Gregg Braden

Umblând între lumi

Augusto Cury

Părinți inteligenți, profesori fascinanți

Michael Dawson

Vindecarea cauzei

Iertarea

Eric Pearl

Reconectarea

Brian Weiss

Același suflet, multe trupuri

Aurelia Louise Jones

Telos, vol. I și II

Steve Rother

Psihologia spirituală

Bun venit acasă. Noua planetă Pământ

Daphne Rose Kingma

Iubiște-te pe tine însuți

Stuart Wilde

Certitudini. Imbolduri

Evelyn Fuqua

De la Sirius, la Pământ

Maureen Moss

BLISS

Jim Tucker

Viață înainte de viață

Ron Baker

O lume în curs de vindecare

Iată și prezentarea acestor cărți deosebite:

Conversația pe care Neale Donald Walsch o poartă cu Dumnezeu este inclusă în zece volume și încă nu s-a terminat! Acestea sunt: *Conversații cu Dumnezeu, vol.I, II, III, Prietenie cu Dumnezeu, Comuniune cu Dumnezeu, Momente de grație, Cei ce aduc lumina, Conversații cu Dumnezeu pentru tineret și părinți, Conversații cu Dumnezeu, Întrebări și răspunsuri* și *Noile Revelații.* Din toate cărțile se revarsă asupra noastră, a cititorilor, o dragoste nelimitată și necondiționată cu care Dumnezeu ne învăluie în permanență și care ne face să înțelegem că nu suntem singuri, exemplificând, mai mult decât orice, vorbele spuse în Noul Testament (Ioan X, 30): „Cu toții Una suntem".

IUBIRE FĂRĂ CONDIȚII, LINIȘTEA INIMII, MIRACOLUL IUBIRII, ÎNTOARCEREA ÎN GRĂDINĂ și CUVINTE DE ÎNȚELEPCIUNE PENTRU FIECARE ZI, de Paul Ferrini aduc mesajul iubirii lui Dumnezeu față de noi, transmis prin mintea Christică.

PARTEA ÎNTUNECATĂ A CĂUTĂTORILOR DE LUMINĂ, scrisă de Debbie Ford, psihiatru și psiholog, scoate la lumină aspectele întunecate ale firii noastre, pe care le ascundem sau le negăm și ne învață cum să le cunoaștem și să le iubim.

FRECVENȚA GENIU, de John Fallone, o carte de mare excepție, care prezintă științific modul nostru de a funcționa ca entități pământene și cosmice. NUMAI SIMPLA LECTURĂ A CĂRȚII RIDICĂ foarte mult coeficientul de inteligență, prin racordarea la FRECVENȚA GENIU.

E.T. 101, MANUAL COSMIC DE INSTRUCȚIUNI PENTRU EVOLUȚIE PLANETARĂ. Citind această carte, veți descoperi singuri dacă este vorba de S.F. sau de ceva mult mai serios și important pentru noi toți.

A TRĂI CU LUMINĂ, ÎN REZONANȚĂ, HRANA ZEILOR, LEGEA IUBIRII și BIO-CÂMPURI ȘI EXTAZ, de Jasmuheen, o doamnă din Australia, care este vizionară și clarvăzătoare și se hrănește, de 11 ani, numai cu lumină. Experiența ei este deosebită și de mare interes pentru oamenii din lumea întreagă. Informația existentă în cărțile ei este extrem de prețioasă pentru evoluția noastră spirituală. RADIANȚA DIVINĂ este una dintre cărțile scrise de Jasmuheen, care se deosebește oarecum de celelalte, întrucât ne oferă o cunoaștere delicată, lirică și extrem de interesantă despre Maeștrii Înălțați și despre întâlnirea autoarei cu ei.

MATEI, VORBEȘTE-MI DESPRE RAI, REVELAȚII PENTRU O NOUĂ ERA, ILUMINĂRI PENTRU O NOUĂ ERĂ, VOCILE UNIVERSULUI și ERA ILUMINĂRII, de Suzanne Ward conțin mesajele pe care doamna Suzanne Ward le-a primit de la fiul ei, Matei, care a murit de curând și care face o prezentare foarte detaliată a vieții de după moarte și a lumii de dincolo. Mesajele lui Matei sunt completate de mesaje de la diverse entități benefice, venite din întregul Univers pentru a ajuta Pământul în momentele grele prin care trece acum. Ultimul volum a apărut numai în România.

COPIII INDIGO, de Lee Carroll și Jan Tober, prezintă copiii de excepție născuți după anul 1980 și care sunt atât de deose-

biți de ceilalți copii de până acum, încât părinții, profesorii și medicii trebuie să se adapteze și să învețe cum să se comporte cu ei și cum să-i înțeleagă. Această carte este un ajutor nepreţuit pentru orice persoană care are lângă el un asemenea copil.

CAMINO este ultima carte scrisă de Shirley MacLaine, renumita actriță, care, pe lângă talent, are și o mare cunoaștere și deschidere spirituală. *Camino* este una dintre cele mai importante cărți ale mileniului III, în care ne este prezentat pelerinajul făcut de Shirley la Santiago de Compostella, Spania. Pe parcursul celor 500 de km. cât durează acesta, autoarea are ocazia să-și cunoască viețile trecute și să afle cine este ea cu adevărat. Stilul deosebit al cărții și informațiile inedite pe care le conține, îl fac pe cititor să o considere drept carte de căpătâi și să nu o poată lăsa din mână.

RÂNDURI PENTRU SUFLET, de Ram Dass, este ultima carte scrisă de acest mare autor, una dintre cele mai iubite personalități spirituale ale Americii. După ce și-a întâlnit gurul în India – pe Maharajji – și a primit inițiere și cunoaștere în practicarea meditației, devoțiunii și Hatha Yoga, el a transmis publicului occidental aceste învățături, prin conferințe, ateliere și cărți.

EMISARII LUMINII, de James F. Twyman este prima dintr-o serie de cărți scrise de James F. Twyman, care este relatarea unei aventuri spirituale – fiind deci un roman inițiatic care relatează despre o comunitate de înaltă spiritualitate, cunoscută sub numele de Emisarii Luminii. Cuvintele pe care James Twyman le-a scris pentru noi sunt profetice și profunde. Prin ele, putem învăța cum să devenim Emisari ai Luminii și cum să schimbăm lumea în bine.

EMISARII IUBIRII descrie întâlnirea plină de mister a lui James Twyman cu copii cu capacități paranormale și mesajul pe care ei îl transmit omenirii.

IZVORUL VINDECĂRII E IUBIREA, de Bruce Davis, este o carte inițiatică, scrisă de doi vindecători care au descoperit, că nici un vindecător nu poate vindeca decât cu iubire și cu credință totală și absolută în Dumnezeu. *Izvorul vindecării e iubirea* este povestea adevărată a doi oameni care se întâlnesc în vis și întreprind o călătorie cu un șaman din Alaska și apoi trăiesc împreună cu vindecătorii mediumi din Insulele Filipine, într-o lume a credinței și a miracolelor.

IUBIRE MAGICĂ și GRAȚIA DE FIECARE ZI, de Marianne Williamson, sunt cele mai frumoase cărți despre relația de cuplu, despre cum să ne înțelegem partenerul de viață și pe noi înșine

COPIII DE CRISTAL, de dr. Doreen Virtue, prezintă copiii până la șapte ani, care sunt niște ființe minunate, venite pentru a ne salva și a ne conduce spre o lume nouă.

CONȘTIENȚA, de Anthony de Mello, cuprinde o serie de conferințe ținute de acest mare învățător, care ne ajută să ne trezim la starea de spiritualitate de care avem nevoie în aceste momente ale vieții noastre. Poate fi considerată o carte de căpătâi pentru fiecare dintre noi.

ÎNVĂȚĂTURILE LUI TOBIAS, *Seria Creatorului* este cartea în care Tobias, un înger iubitor si plin de compasiune din Biblia apocrifă ne împărtă-șește în douăsprezece lecții puternice, cum să trecem în Noua Energie. El ne vorbește prin Geoffrey Hoppe, care, înainte de 1995, era om de afaceri si antreprenor, fără preocupări spirituale. Acum, el și Tobias împlinesc o înțelegere veche – aceea de a pre-zenta, la momentul potrivit, informații care schimbă viața. Iată ce spune Tobias: *„Nu mai mergeți niciodată Acasă. În schimb, Acasă va veni la voi."* Cu aceste cuvinte, el oferă un mod cu totul nou de înțelegere a felului în care am venit pe Pământ și din ce motiv acum este un moment important pentru noi, când ne aflăm la o răspântie în călătoria noastră spirituală. Învățăturile lui Tobias au devenit, în câțiva ani, un fenomen pe plan internațional, care schimbă vieți și oferă noi speranțe de împlinire spirituală. *Seria Înălțării* continuă aceste informații și sfaturi pentru intrarea în Noua Energie – lucru pe care unii dintre noi l-a făcut deja. Citiți această carte și veți înțelege exact ce se întâmplă cu noi toți acum și vă veți explica multe lucruri.

CALEA SPRE IUBIRE, o altă carte scrisă de dr. Deepak Chopra, ne poartă prin relațiile noastre cu ceilalți, în special cu partenerul de cuplu, într-un mod romantic, plăcut și, în același timp, plin de învățăminte.

MĂNĂSTIRE FĂRĂ ZIDURI este un eseu despre liniștea noastră interioară și despre pacea sufletului, pe care le putem găsi în noi înșine.

NAIKAN este o metodă japoneză de introspecție, foarte modernă, care ne face viața mai frumoasă și ne aduce fericire în

cadrul relațiilor cu ceilalți. Citind-o, aflăm cât de ușor putem să-i facem fericiți pe cei din jur.

REÎNTOARCEREA LA SACRU, prezintă călătoria spirituală a autorului și întâlnirile sale cu mari maeștri și oferă posibilități de înaltă învățătură de suflet.

EFECTUL ISAIA este o carte extrem de importantă, care ne oferă revelația faptului că avem în noi înșine capacitatea de a ne schimba viitorul, prin modificarea alegerilor pe care le-am făcut în trecut. Ea ne arată cum să ne rugăm, autorul preluând învățăturile aflate în *Manuscrisele de la Marea Moartă*, care sunt validate de descoperile fizicii cuantice și ale medicinei moderne.

CODUL LUI DUMNEZEU, carte de valoare spirituală deosebită, scrisă de Gregg Braden, ne demonstrează, folosind dovezi științifice și lingvistice, că în ADN-ul nostru este înscris numele lui Dumnezeu.

ÎNTREBĂRILE POTRIVITE, este cartea în care Debbie Ford ne ajută să punem întrebările care ne vor schimba modul de a lua decizii și, în consecință, ne oferă puterea de a ne împlini toate visele. Uneori, nu primim răspunsurile potrivite, pentru că nu ne-am pus întrebările potrivite. Acum învățăm care sunt acestea și cum să le punem.

SUCCESUL ÎN VIAȚĂ este o carte pe care ar trebui cu toții să o citim de nenumărate ori, ca să învățăm modul prin care putem obține succesul în tot ceea ce întreprindem – atât în viața personală, cât și în afaceri. Cartea este scrisă de o persoană care a reușit în viață, pornind de la o poziție socială modestă, iar acum ține conferințe și seminarii în lumea întreagă, pentru a-i învăța pe oameni regulile simple și accesibile pentru a reuși în viață și a-și găsi fericirea.

VREMEA VINDECĂRII este cartea în care Beata Bishop povestește cum s-a vindecat de melanom în fază terminală, printr-o terapie care avut 100% succes în mai multe tipuri de boli grave – Terapia Gerson ... dar cartea ne învață cum să învingem boala și moartea, prin abordare holistică și spirituală.

AROMATERAPIE și FENG SHUI este cea mai completă carte pe acest subiect atât de vast. Jami Lin este cea mai apreciată specialistă în domeniu.

COPIII INDIGO – DE LA MÂNIE, LA IUBIRE este o altă carte care abordează subiectul Copiilor Indigo, dar aduce în plus o demonstrație extrem de folositoare a mesajului pe care corpul ni-l dă, astfel încât să înțelegem care este problema noastră subconștientă, unde se află mânia stocată și cum să o rezolvăm.

BIOCÂMPURI ȘI EXTAZ este o nouă carte scrisă de Jasmuheen, care ne mărește cunoașterea legată de capacitatea noastră de a evolua spiritual.

DE VORBĂ CU EXTRATEREȘTRII conține comunicarea primită de Lisette Larkins de la ființe venite din spațiul cosmic și care ne comunică informații importante.

ÎNTINEREȘTE ȘI TRĂIEȘTE MAI MULT este este un manual complet pentru întinerire. Din ea învățați cum să mențineți o minte tânără, cum să vă cultivați flexibilitatea, să vă retreziți energia sexuală, să vă întăriți sistemul imunitar, să vă hrăniți trupul, să vă modificați percepțiile și să vă bucurați de un somn liniștit și de o stare de conștiență plină de pace.

O TERAPIE NATURALĂ EFICIENTĂ PENTRU TRATAREA CANCERULUI, este cartea scrisă chiar de dr. Gerson, în care se descrie, în amănunțime, terapia care a vindecat ataât de mulți oameni. DVD-ul inclus conține date suplimentare.

CĂLĂTORIILE TÂNĂRULUI ÎNȚELEPT este prima carte scrisă de un scriitor român, publicată de Editura FOR YOU. Considerăm că ea poate sta cu cinste alături de cărțile valoroase pe care le publicăm. Fără nici o exagerare, această carte se ridică la înălțimea cărților lui Paolo Coelho, aducând un element în plus, pe care îl veți descoperi citind-o. Înțelepciunea cuprinsă în aceste pagini vă va însoți pe parcursul vieții și vă va ajuta să vă limpeziți gândurile și atitudinea în încercările vieții.

SPAȚIUL SACRU AL INIMII, este cartea în care Drunvalo ne arată felul în care putem dobândi acea stare străveche de conștiință, prin care să intrăm în spațiul în care suntem una cu Dumnezeu. Urmările firești ale experimentării acestui spațiu sacru sunt o viață frumoasă și înălțarea către lumile superioare.

VINA NE ÎNVAȚĂ, IUBIREA NE VINDECĂ, de Joan Borysenko, medic psiholog, este o carte trasformatoare, o prezență semnificativă pe calea unei vieți fericite, lipsite de senti-

mentul vinovăției – în care vinovăția ne învață cum să ne vindecăm de rănile sufletești, prin iubire.

DECODIFICAREA DESTINULUI, este o carte extrem de utilă, scrisă de o româncă stabilită în Statele Unite și care ne oferă instrumente practice pentru a ne decodifica destinul și pentru a ne orienta viața pe calea spre fericire și împlinire. Acum, Carmen Harra este cea mai importantă prezicătoare și clarvăzătoare din SUA, căreia îi cer sfatul actori celebri, oameni de afaceri și persoane politice importante.

RAZELE INIȚIATICE ALE ARHANGHELILOR, carte scrisă de doi autori români, Elena Cociș și Nicolae Oprică, aduce informația atât de necesară legată de noțiunea de Arhangheli, Îngeri, cele șapte Raze Inițiatice, Maeștri Înalțați și alte lucruri la fel de interesante.

LEGILE DRAGOSTEI și PUTEREA DRAGOSTEI, sunt ultimele cărți scrise de Paul Ferrini și ne oferă atât de multe informații și idei interesante, încât ne dăm seama că sunt, pentru oricine, instrumente extrem de importante pentru a-și putea duce viața pe calea de lumină pe care a ales-o.

MAGUL DIN JAVA este o carte mult așteptată, care prezintă ucenicia autorului pe lângă marele maestru John Chang. *Magul din Java* este povestea uceniciei lui Kosta Danaos alături de John Chang - și, în același timp, istoria disciplinei Mo-Pai, care, în ultimii 2000 de ani, și-a ținut secrete învățăturile. Cartea include și explicații științifice, bazate pe fizică, ale capacităților paranormale ale lui Chang, pe care noi, în Occident, le considerăm imposibile - capacități la care autorul a fost martor și pe care le-a descris cu însuflețire. Magul din Java va grăbi cu siguranță ceea ce ar putea foarte bine să devină cea mai mare revoluție a secolului al XXI-lea - confirmarea și studiul bioenergiei.

PUNE SUFLET ÎN CEEA CE FACI este o carte ciudată și absolut minunată! Robert Rabbin se adresează, aparent, conducătorilor lumii noi, dar învățătura cuprinsă în ea, prezentată într-un mod extrem de atrăgător, este de cel mai mare folos tuturor celor care o citesc, fără excepție. Dacă liderii unor companii ar dori să citească această carte, lumea ar deveni un loc minunat!

EDITURA FOR YOU

BUCUREȘTI, str. Hagi Ghiță nr.58, sector 1

Tel/fax, 021/6656223; 0311001455

telefon mobil 0744352963, 0724212690

E-mail: monica.visan@b.astral.ro,

editura_foryou@yahoo.com. monica.visan@gmail.com

site http://www editura-foryou.ro

*Imprimarea s-a făcut la **tipografia Excelsior Trade***
Director general: Marcel Descultu. Tel.: 0723.292.510
Șef de producție : Laurențiu Pîrjol. Tel.:0724.564.685
Adresa: Calea Plevnei nr.204-206, sector 6, București